ਭਾਗਾਂ ਭਰੀ ਜੋੜੀ

ਕ੍ਰਿਤ
ਬ੍ਰਹਮ ਸਿੰਘ 'ਭੋਰਜੀ'

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ:—
ਮੈਨੇਜਰ 'ਸਤਿਜੁਗ' ਸ੍ਰੀ ਭੈਣੀ ਸਾਹਿਬ

ਪਹਿਲੀ ਵੇਰ ੧੦੦੦ ਭੇਟਾ ।।।)





Sri Satguru Jagjit Singh Ji E-library

Sri Satguru Jagjit Singh Ji E-library has been created with the approval and personal blessings of Sri Satguru Uday Singh Ji. You can easily access the wealth of teaching, learning and research materials on Sri Satguru Jagjit Singh Ji E-library online, which until now have only been available to a handful of scholars and researchers.

This new Sri Satguru Jagjit Singh Ji E-library allows school children, students, researchers and armchair scholars anywhere in the world at any time to study and learn from the original documents.

As well as opening access to our historical pieces of world heritage, digitisation ensures the long-term protection and conservation of these fragile treasures. This is a significant milestone in the development of the Sri Satguru Jagjit Singh Ji E-Library, but it is just a first step on a long road.

Please join with us in this remarkable transformation of the Library. You can share your books, magazines, pamphlets, photos, music, videos etc. This will ensure they are preserved for generations to come. Each item will be fully acknowledged.

To continue this work, we need your help

Your generous contribution and help will ensure that an ever-growing number of the Library's collections are conserved and digitised, and are made available to students, scholars, and readers the world over. The Sri Satguru Jagjit Singh Ji E-Library collection is growing day by day and some rare and priceless books/magazines/manuscripts and other items have already been digitised.

We would like to thank all the contributors who have kindly provided items from their collections. This is appreciated by us now and many readers in the future.

Contact Details

For further information - please contact

Email: NamdhariElibrary@gmail.com

kirpal singh shana

ਧਾਰਮਕ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦਾ
ਵਡਾ ਕਾਰਖਾਨਾ

ਆਪਣੇ ਪੂਜ ਗੁਰੂਆਂ, ਸ਼ਹੀਦਾਂ ਅਰ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਨੂੰ ਸ੍ਵਰਗ ਬਣੌਣ ਦੇ ਚਾਹਵਾਨ ਜੋ ..ਜਨ ਬਹੁਤਸਾਰਾ ਰੁਪਯਾ ਖਰਚ ਕਰਕੇ ਭੀ ਆਪਣੀ ਸਧਰ ..ੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਓਹਨਾਂ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਲਈ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਡੀਜ਼ਾਈਨ ਲੈਟਰਫਾਰਮ ਇਕ ਰੰਗੀਆਂ, ਤਿਨ ਰੰਗੀਆਂ, ਇੰਲਾਰਜਮੇਂਟ ਫੋਟੋ ਅਰ ਦਸਤੀ ਤਸਵੀਰਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦਾ ਬੜੇ ਪੈਮਾਨੇ ਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਦਰਸ਼ਨ, ਆਦਿ ਬੜੇ ਸਾਈਜ਼ ਦੀਆਂ ਐਸੀਆਂ ਮੋਹ ਲੈਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੁੰਦਰ ਤਸਵੀਰਾਂ ਬੜੀ ਲਾਗਤ ਨਾਲ ਛਪਵਾ-ਈਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਕੇ ਕਾਰੀਗਰਾਂ ਦੇ ਸਦਕੇ ਜਾਣ ਨੂੰ ਜੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਘਰਾਂ ਦੀ ਸ਼ੋਭਾ ਵਧੌਣ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਜਣਾਂ ਨੂੰ ਏਹਨਾਂ ਦੀ ਯਾ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਪੂਜ ਬਜ਼ੁਰਗ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਫੋਟੋ, ਬਲਾਕ ਯਾ ਕਲਮੀ ਤਸਵੀਰ ਤਿਆਰ ਕਰੌਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸ਼ੈਹਰਾਂ ਵਿਚ ਭਟਕਣ ਅਰ ਰੁਪਯਾ ਬਰਬਾਦ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਸਿਧੇ ਸਾਨੂੰ ਚਿਠੀ ਲਿਖੋ ਯਾ ਦਰਸ਼ਨ ਦਿਓ ਤੇ ਥੋੜੇ ਖਰਚ ਨਾਲ ਮਨ ਮਰਜ਼ੀ ਦਾ ਕੰਮ ਤਿਆਰ ਕਰਾਓ।

ਮਿਲਨ ਜਾਂ ਖਤ ਪਤ੍ਰ ਪਾਣ ਦਾ ਪਤਾ:—

ਵਰਿਆਮ ਸਿੰਘ ਮੁਸੱਵਰ

ਸ੍ਰੀ ਭੈਣੀ ਸਾਹਿਬ ਜ਼ਿਲਾ ਲੁਧਿਆਣਾ।

ਸੂਚੀ

ਭੂਮਕਾ

ਜੈਸੇ ਸਰ ਸਰਿੱਤਾ ਸਕਲ ਮੈਂ ਸਮੁੰਦ ਬਡੋ,
ਮੇਰ ਮੈਂ ਸੁਮੇਰ ਬਡੋ ਜਗਤ ਬਖਾਨ ਹੈ ।
ਤਰਵਰ ਬਿਖੈ ਜੈਸੇ ਚੰਦਨ ਬ੍ਰਿੱਖ ਬਡੋ,
ਧਾਂਤਨ ਮੈਂ ਕਨਿਕ ਅਤਿ ਉਤਮ ਕੈ ਮਾਨ ਹੈ ।
ਪੰਛਨ ਮੈਂ ਹੰਸ ਮ੍ਰਿਗਰਾਜਨ ਮੈਂ ਸ਼ਾਰਦੂਲ,
ਰਾਗਨ ਮੈਂ ਸਿਰੀਰਾਗ ਪਾਰਸ ਪਾਖਾਨ ਹੈ ।
ਗਿਆਨਨ ਮੈਂ ਗਿਆਨ ਅਰ ਧਿਆਨਨ ਮੇ ਧਿਆਨਗੁਰ,
(ਤੈਸੇ) ਸਕਲ ਧਰਮ ਮੈ ਗਿਰਸਤ ਪਰਧਾਨ ਹੈ ।

ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਧਰਮ ਦੀ ਉਪਮਾ ਅਥਵਾ ਵਡਿਆਈ ਦ੍ਰਸਾਂਦੇ ਹੋਇ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸਤਰਾਂ ਸਰਵ ਤਾਲਾਬਾਂ ਅਰ ਨਦੀਆਂ ਆਦਿ ਵਿਚੋਂ ਸਮੁੰਦ੍ਰ ਵਡਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਤ੍ਰਾਂ ਸਾਰੇ ਪਹਾੜਾਂ ਵਿਚੋਂ ਸੁਮੇਰ ਪਰਬਤ ਉਚਾ ਹੈ, ਸਾਰੇ ਦਰਖਤਾਂ (ਨਬਾਤਾਤ) ਆਦਿ ਵਿਚੋਂ ਜਿਸਤਰਾਂ ਚੰਦਨ ਬਿਰਖ ਅਧਿਕ ਵਡਿਆਈ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ, ਜਿਸਤਰਾਂ ਸਰਵ ਧਾਤਾਂ (ਮਾਦਨੀਆਤ) ਵਿਚੋਂ ਸੋਨਾ ਉਤਮ ਗਿਣਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਸਤਰਾਂ ਸਰਵ ਪੰਛੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਹੰਸ ਅਰ ਚੌਪਾਇਆਂ ਵਿਚੋਂ ਸ਼ੇਰ ਵਡਾ ਮੰਨਿਆਂ ਗਿਆ ਹੈ, ਸਾਰਿਆਂ ਰਾਗਾਂ ਵਿਚੋਂ ਜੀਕੂੰ ਸਿਰੀਰਾਗ ਅਰ ਪਥਰਾਂ ਵਿਚੋਂ ਪਾਰਸ ਉਤਮ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਅਰ ਜਿਸਤਰਾਂ ਸਰਵ ਗਿਆਨਾਂ ਅਰ ਧਿਆਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਗੁਰੂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਅਰ ਧਿਆਨ ਉਤਮ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਹੀ ਸਾਰਿਆਂ ਧਰਮਾਂ ਵਿਚੋਂ

ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਧਰਮ ਪਰਧਾਨ ਕਹੀਦੇ ਵਡਾ ਗਿਣਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਨਿਰਸੰਦੇਹ ਸਚਾਈ ਹੈ ਕਿ ਗਿਰ-ਹਸਤ ਜੇ ਪੂਰਨ ਰੀਤੀ ਅਰ ਨਿਯਮ ਅਨੁਸਾਰ ਸਹੇੜਿਆ ਅਤੇ ਨਿਬਾਹਿਆ ਜਾਵੇ ਤਦ ਮੁਕਤਿ ਦੀ ਪਰਾਪਤੀ ਜੋ ਕਿ ਮਾਨੁਸ਼ ਜੀਵਨ ਦਾ ਸਰੋਮਣੀ ਕ੍ਰਤਵ ਹੈ ਬਿਗੈਰ ਕਿਸੇ ਅਨਯ ਸਾਧਨ ਦੇ ਸੁਵੈਮ ਹੀ ਪਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਰਹਮਚਾਰੀ, ਬਾਨ-ਪਰਸਤ ਅਥਵਾ ਸੰਨਿਆਸੀ ਤਿੰਨਾਂ ਦਾ ਹੀ ਗਿਰਹਸਤੀ ਸਹਾਰਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਇਹ ਪ੍ਰਣ ਬਗੈਰ ਗਿਰਹਸਤੀ ਦੇ ਮੋਢਾ ਲਾਏ ਨੇਪਰੇ ਚੜ੍ਹ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕਮਾਈ ਦਾ ਇਕ ਵਡਾ ਹਿਸਾ 'ਪੂਰਨ ਗਿਰਹਸਤ' ਨਿਬਾਂਹਦਾ ਹੋਇਆ ਇਕ ਦੰਪਤੀ ਸੁਤਾ ਸੁਤੀ ਹੀ ਹਾਸਲ ਕਰੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਗਿਰਹਸਤ ਜੀਵਨ ਵਿਵਾਹ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ ਅਰ ਵਿਵਾਹ ਦਾ ਮੁਖ ਮੰਤਵ ਦੋ ਜੀਵਾਂ- ਇਸਤਰੀ ਅਰ ਪੁਰਸ਼ ਦਾ ਜੁੜਕੇ ਪਰਸਪਰ ਦੁਖ ਅਰ ਸੁਖ ਦੀ ਸਾਂਝ ਜਾਂ ਸਚੀ ਕੁਰਬਾਨੀ ਕਰਨਾ ਅਰ ਨਸਲ ਇਨਸਾਨੀ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰਖਣਾ ਹੈ।

ਪਰਸਪਰ ਪਿਆਰ, ਹਮਦਰਦੀ, ਅਰ ਸਾਂਝ ਜਾਂ ਕੁਰਬਾਨੀ ਨੂੰ ਛਡਿ ਨਸਲ ਇਨਸਾਨੀ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰਖਣਾ ਦੋ ਜੀਵਾਂ ਦੇ ਮਿਲਾਪ ਦਾ ਵਡਾ ਕਾਰਨ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਇਸ ਗਲ ਦਾ ਨੇਪਰੇ ਚੜ੍ਹਨਾ ਨਿਰੋਲ ਸੰਤਾਨ ਉਪਜਾਊ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਹੋਂਦ ਅਰ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਤੇ

ਨਿਭਰ ਹੈ। ਤਾਂ ਤੇ ਸਿਧ ਹੈ ਕਿ ਸ੍ਰੀਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਸ੍ਵ ਅੰਗਾਂ ਵਾਂਗੂੰ ਸੰਤਾਨ ਉਪਜਾਊ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਬਨਾਵਟ ਅਤੇ ਕਰਮ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋਣਾਂ ਇਕ ਵਡੀ ਲੋੜਵੰਦੀ ਸ਼ੈ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਘਾਟਾ ਇਕ ਸ਼ੋਮਣੀ ਘਾਟਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਨਾਪਾਕ ਸਮਝਕੇ ਅਰ ਅਛੂਤ ਖਿਆਲ ਕਰਕੇ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਗਿਆਨ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਰਖ਼ਣਾ ਕਿਸੇ ਵਡਿਆਈ ਅੰਦਰ ਦਾਖਿਲ ਨਹੀਂ। ਕਾਮ ਸਬੰਧੀ "ਸੁਚੇ ਗਿਆਨ" ਦਾ ਹੋਣਾ ਓਨਾਹੀ ਲੋੜਵੰਦ ਹੈ ਜਿਨਾਂ ਕਿ ਸਦਗ੍ਰਿਹਸਤੀ ਬਣਨ ਵਾਸਤੇ ਬਾਕੀ ਕਈ ਇਕ ਸ਼ੁਭ ਗੁਣਾਂ ਦਾ।

Ignorance about sexual affairs seems to be a notable characteristic of the more civilised part of the human race

ਸਰ ਜੇਮਸ ਪੇਰ ਣ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਾਮ ਸਬੰਧੀ ਅਗਿਆਨਤਾ ਦਾ ਹੋਣਾਂ ਅਧਿਕ ਤਹਜ਼ੀਬ ਦੀ ਇਕ ਮੁਖ ਖੂਬੀ ਹੈ।

ਅਗਿਯਾਨਤਾ ਵਿਚ ਜੋ ਜੋ ਕਸ਼ਟ ਕਿ ਇਕ ਨਵਯੁਵਤੀ ਸਹੇੜ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਉਸਤੇ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਭਲੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਰੋਸ਼ਨੀ ਪਾਈ ਗਈ ਹੈ।

ਇਹ ਗਲ ਬੜੇ ਖੇਦ ਨਾਲ ਲਿਖਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਪਬਲਿਕ ਨੂੰ ਇਸ ਮਜ਼ਮੂਨ ਤੋਂ ਘਿਰਨਾ ਕਰਨ ਤੇ ਮਜਬੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਾਜ਼ਾਰੀ ਨਕਲੀ ਅਰ ਇਖਲਾਕ ਤੋਂ ਗਿਰੇ ਹੋਇ ਕੋਕ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰਾਂ ਦੇ ਰੰਗੀਲੇ ਲੇਖਕ ਹਨ ਜੋ ਆਪਣਾ ਉਲੂ ਸਿਧਾ ਕਰਨ ਹਿਤ ਅਰ ਅਗਿਆਨੀ ਜਨਤਾ ਦੇ ਖੀਸਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਪੈਸਾ ਰੋਲਣ ਲਈ ਨਾਂ ਲੋੜੀਂਦੀ

ਅਰ ਫਜੂਲ ਘੜਨ ਘਾੜ ਘੜ ਕੇ ਪਬਲਿਕ ਵਿਚ ਅਸ਼ਾਨਤੀ ਅਰ ਸ਼ੈਹਵਤ ਪ੍ਰਸਤੀ ਫੈਲਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਕਾਮ ਲੋਲੁਪਤ ਰੰਗੀਲੇ ਲੇਖਕਾਂ ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਆਸ਼੍ਰਮ ਦੇ ਉਚ ਅਰ ਗੂੜ੍ਹ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਅਰਬੀ ਅਰ ਫਾਰਸੀ ਦੇ ਮੋਟੇ ਮੋਟੇ ਮੁਹਮਲ (ਬੇ ਮਤਲਬ) ਇਲਫਾਜ਼ ਨੂੰ ਭੜਕੀਲੀ ਪੁਸ਼ਾਕ ਪਵਾਉਣਾ ਹੀ ਕਾਮਸੂਤ੍ਰ ਰਚਨਾ ਸਮਝ ਛਡਿਆ ਹੈ। ਜੋ ਜੋ ਭਿਆਨਕ ਉਪਦ੍ਰਵ ਅਰ ਦਰੋਗ ਗੋਈਆਂ ਇਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਕੋਕਾ ਪੰਡਤ ਦੇ ਨਾਮ ਹੇਠਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ ਓਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਪਾਕ ਹਿਰਦਾ ਸੁਣ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਮੈਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਕਿਤੇ ਮਹਾਂਸ਼ਾ ਕੋਕ ਅਜ ਤਕ ਜ਼ਿੰਦਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂ ਉਸਦੀ ਨਸਲ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਮੌਤ ਰਾਣੀ ਪਾਸੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰਇਹਨਾਂ ਦਰੋਗ ਗੋਆਂ ਦੇ ਬ੍ਰਖ਼ਲਾਫ਼ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਕਚੈਹਰੀ ਅੰਦਰ ਹੱਤਕ ਇੱਜ਼ਤ ਦਾ ਮੁਕੱਦਮਾ ਦਾਇਰ ਕਰਕੇ ਡਿਗਰੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਅਰ ਭੋਲੀ ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਧੋਖਾ ਦੇਣ ਦਾ ਮਜ਼ਾ ਚਖਾ ਦੇਂਦਾ।

ਇਹਨਾਂ ਬਾਜ਼ਾਰੀ "ਅਸਲੀ ਕੋਕ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰਾਂ" "ਅਸਲੀ ਕਸ਼ਮੀਰੀ ਕੋਕ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰਾਂ" "ਖ਼ਾਸ ਉਲ ਖ਼ਾਸ ਪੰਡਤ ਕੋਕਾ ਮਹਾਰਾਜ ਜੀ ਦੇ ਹਸਤ ਕਮਲਾਂ ਦੇ ਲਿਖੇ ਹੋਏ ਸਚੇ ਕੋਕ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰਾਂ" ਵਿਚ ਸਿਵਾਇ ਵਿਭਚਾਰ ਵੱਲ ਖਿੱਚਣ ਵਾਲੇ ਅਪ ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਰ ਭੜਕਊ, ਨਾਮਰਦ ਨੂੰ ਮਰਦ ਅਰ ਨਾ-ਔਰਤ ਨੂੰ ਔਰਤ ਬਣਾਣ ਵਾਲੇ ਨੁਸਖਿਆਂ ਦੇ ਕੁਛ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ। ਸਭ ਤੋਂ ਅਚੰਭਾ ਗਲ ਇਹ ਹੈ ਜੋ ਐਵਾਂ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਫਾਂਸਨ ਹਿਤ ਝੂਠਾ ਸਾਬਤ

ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ੫੦੦ ਰੁਪੈਯਾ ਕਲਦਾਰ ਨਕਦ ਦਿਨਾਮ ਦੇਣਾ ਕਬੂਲ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਭਲਾ ਉਹਨਾਂ ਇਖਲਾਕ ਦੇ ਮਿਯਾਰ ਤੋਂ ਡਿਗੇ ਹੋਇਆਂ ਨੂੰ ਪੁਛੋ ਕਿ ਕੀ ਸਚੇ ਕੋਕਸ਼ਾਸਤ੍ਰ ਦੀ ਕਾਪੀ ਲੰਡਨ ਵਰਲਡ ਲਾਇਬਰੇਰੀ ਵਿਚੋਂ ੨੦੦੦) ਦਮੜਾ ਖਰਚ ਕਰਕੇ ਕੋਹੜਾ ਵੇਖਣ ਤੁਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ?

ਦੂਜੇ ਬਾਜ਼ਾਰੀ ਕੋਕਸ਼ਾਸਤ੍ਰਾਂ ਦੀ ਬਹੁ ਸੰਖਿਆ ਹਕੀਮਾਂ ਵੈਦਾਂ ਅਰ ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬਾਨ ਦੀ ਹੀ ਰਚਨਾਂ ਹੈ ਜੋ ਸ੍ਰਿਫ ਆਪਣੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਦੁਆਈਆਂ ਦੀ ਇਸ਼ਤਹਾਰ ਬਾਜ਼ੀ ਮਦੇ ਨਜ਼ਰ ਰਖਕੇ ਹੀ ਬਣਾਏ ਗਏ ਹਨ, ਅਰ ਸਵਾਇ ਕੁਛ ਥੋੜਾ ਬਹੁਤ ਫਾਇਦਾ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਫੀ ਨੁਕਸਾਨ ਦਿਹ ਸਾਬਤ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ।

ਤੀਜੇ ਕਾਮ ਸੰਬੰਧੀ ਮਾਰਕਿਟ ਵਿਚ ਵਿੱਕ ਰਹੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਸਭ ਅਧੂਰੀਆਂ ਹੀ ਹਨ। ਜਦ ਤਕ ਕਾਫੀ ਰੁਪੈਆ ਖਰਚ ਕਰਕੇ ਪੂਰੀ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਨਾਂ ਖ਼੍ਰੀਦੀ ਜਾਵੇ ਕੋਈ ਫਾਇਦਾ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦਾ। ਇਕ ਮੁਕੰਮਲ ਕਿਤਾਬ ਮੈਂਹਗੀ ਅਰ ਘਾਟੇ ਦੇ ਕਾਰਨ ਆਮ ਜਨਤਾ ਦੇ ਹਥਾਂ ਤਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦੀ ਅਰ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਨਿਰੋਲ ਗੁਰਮੁਖੀ ਪੜ੍ਹੇ ਲਿਖੇ ਸਜਣ ਤਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਕੋਰੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇਹਨਾਂ ਸਭ ਓਕੜਾਂ ਨੂੰ ਮੱਦੇ ਨਜ਼ਰ ਰਖਦੇ ਹੋਇ ਅਨੇਕ ਵੱਡੀਆਂ ੨ ਮਾਨਨਿਯ ਅਰ ਪ੍ਰਮਾਣੀਕ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦਾ ਸਾਰ ਖਿੱਚ ਕੇ ਇਸ "ਭਾਗਾਂ ਭਰੀ ਜੋੜੀ" ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਪਾਠਕਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਅੰਦਰ ਭੇਟਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਸ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸ੍ਰਬ ਗੁਰਮੁਖੀ ਲਿਖੇ ਪੜ੍ਹੇ,

ਇਸਤ੍ਰੀ ਪੁਰਸ਼ ਸਭ ਭ੍ਰਮਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜ ਕੇ ਇਸ ਅਤਿ ਲੋੜੀਂਦੇ ਗਿਆਨ ਤੋਂ ਮੁਸਤਫੀਦ ਹੋਣਗੇ। ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਉਤੇਜਕ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਬਿਲ ਕੁਲ ਜਗ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਾਲ ਬਚਿਆਂ ਕੋਲੋਂ ਲੁਕਾਕੇ ਅੰਦਰ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਅਰ ਨਾਹੀ ਇਸਨੂੰ ਖ੍ਰੀਦ ਕੇ ਦੁਬਾਰਾ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੀ ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਖ੍ਰੀਦਨ ਦੀ ਲੋੜ ਭਾਸੇਗੀ। ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਧਰਮ ਸੰਬੰਧੀ ਸਾਰਾ ਵਿਸ਼ਾ ਚੰਗੀ ਖੋਜ ਨਾਲ ਲਿਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਵਿਸ਼ੇ ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਕੇ ਇਸ ਸਚਾਈ ਦੀ ਭਲੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਤਸਦੀਕ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਬ੍ਰਹਮ ਸਿੰਘ ਭੋਰਜੀ

ਵਿਸ਼ੇ ਸੂਚੀ

੧. ਰਿਤੂ ਜਾਂ ਮੈਨਸਟਰੂਏਸ਼ਨ

ਰਿਤੂ ਕੀ ਹੈ ?– ਕਿਉਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ?– ਕਿਸਤਰਾਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ?-ਜੰਗਲੀ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ–ਇਸਦਾ ਜਵਾਨੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧ-ਰਿਤੂ ਪਸੂਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ–ਇਸਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੇ ਚਿਨ੍ਹ–ਅਗਿਆਨਤਾ ਤੋਂ ਉਤਪਨ ਰੋਗ–ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ੁਮੇਵਾਰੀ-ਲੜਕੀਆਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਥਮ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਾਸਤੇ ਕੀ ੨ ਉਪਾਵ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ- ਰਿਤੂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਅਤੇ ਮਿਕ੍ਦਾਰ-ਹੈਜ਼ ਅਤੇ ਵੈਹਮ-ਰਿਤੂ ਅਤੇ ਸਫ਼ਾਈ-ਸਫ਼ਾਈ ਨਾ ਰੱਖਣ ਦੇ ਭਿਆਨਕ ਨਤੀਜੇ- ਕੀ ਰਿਤੂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਇਸ਼-ਨਾਨ ਕਰ ਸਕੀਦਾ ਹੈ ?-ਰਿਤੂ ਰੋਗ:- ਨਾ ਆਉਣਾ-ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਣਾ-ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਉਣਾ-ਦਰਦ ਨਾਲ ਆਉਣਾ-ਨਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਆਉਂਣਾ- ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਇਲਾਜ।

੨. ਸੰਤਾਨ ਉਪਜਾਊ ਅੰਗ

ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਗਿਆਨ ਦੀ ਲੋੜ-ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਬਾਕੀ ਸ਼ਰੀਰ ਨਾਲ ਸਨਬੰਧ-ਬੱਚੇ, ਮਾਪੇ ਅਥਵਾ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦਾ ਸੰਬੰਧ।

(ੳ) ਇਸਤ੍ਰੀ ਜਨੇਂਦਰੇ।

ਪੇਡੂ-ਵਡੇ ਭਗਓਸ਼ਟ-ਛਾਤੀਆਂ-ਛੋਟੇ ਭਗਓਸ਼ਟ-ਭਗ ਨਾਸਾ-ਯੋਨੀ ਲਿੰਗਮ-ਮੂਤ੍ਰ ਛਿੱਦਰ-ਯੋਨੀ ਦੁਆਰ-ਯੋਨੀ ਮਾਰਗ ਗਰਭਾਸ਼ਿਆ-ਡਿੰਭ ਪ੍ਰਨਾਲੀਆਂ- ਡਿੰਭ ਕੋਸ਼-ਕੁਆਰ ਪੜਦਾ-ਧਾਂਤ ਗਿਰਨਾ ਕੀ ਹੈ ?

(ਅ) ਪੁਰਸ਼ ਜਨੇਂਦਰੇ।

ਸ਼ਿਸ਼ਨ–ਫੋਤੇ-ਸ਼ੁੱਕਰ ਪ੍ਰਨਾਲੀ–ਵੀਰਯ ਆਸ਼ਿਆ-ਸ਼ੁਕਰ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ–ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਗ੍ਰੰਥੀ–ਕੂਪ੍ਰਸ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ–ਗੁਪਤ ਕੇਸ਼।

੩. ਹਮਲ ਜਾਂ ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਨਸੀ

ਹਮਲ ਕੀ ਹੈ ?– ਸ਼ੁਕਰ ਕੀਟ ਦੀ ਖਿੱਚ–ਗ੍ਰਭ ਧਾਰਨ ਦੇ ਚਿਨ੍ਹ– ਹਮਲ ਕਰਾਕ੍ਰਪਾਣ ਤੇ ਮਾਤਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ–ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਾਮਲਾ ਇਸਤ੍ਰੀ ਮੂਤ੍ਰ ਤਕ ਪੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ- ਹਮਲ ਅਰ ਕਬਜ਼-ਹਮਲ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਦੁਰਬਲ ਅਰ ਕਰੂਪ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ- ਕਿਉਂ ? ਹਾਮਲਾ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਅਰਪੁਸ਼ਾਕ-ਹਮਲ ਅੰਦਰ ਬਚੇ ਦੀ ਪਰਵ੍ਰਿਸ਼-ਉਸ ਦਾ ਵਜ਼ਨ ਅਰ ਕੱਦ-ਗਰਭ ਦੀ ਉਮਰ -ਉਮਰ ਦਰਸਾਣ ਵਾਲਾ ਨਕਸ਼ਾ-ਗ੍ਰਭਪਾਤ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?- ਹਮਲ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਸੰਭੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?- ਗ੍ਰਭ-ਪਾਤ ਦੇ ਚਿਨ੍ਹ-ਬਚਾਉ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਸਾਧਨ।

੪. ਵੀਰਯ-ਸੀਮਨ

ਮਣੀ ਕੀ ਹੈ ? ਮਣੀ ਅਰ ਸ਼ੁਕਰ ਕੀਟ ਮਣੀ ਨੂੰ ਖਾਂਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ- ਇਕ ਵੇਰਾ ਕਿਤਨਾ ਵੀਰਯ ਖ਼ਾਰਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?–ਮਣੀ ਕਿਸਤਰਾਂ ਬਣਦੀ ਹੈ ?– ਕੀ ਮਣੀ ਬਣਨਾਂ ਬੁਢਾਪੇ ਵਿਚ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?-ਔਲਾਦ-ਵੀਰਯ ਹੀ ਸ੍ਰੀਰ ਦਾ ਜੋਬਨ ਹੈ- ਜੌਹਰ ਮਰਦਮੀ ਕੀ ਹੈ ?-

੫. ਹਸਤ ਮਰਦਨ-ਮਾਸਟ੍ਰਬੇਸ਼ਨ

ਕੀ ਹੈ ?–ਕੀ ਇਹ ਕੁਦਰਤੀ ਅਮਲ ਹੈ?-ਇਸ ਦਾ

ਦਾਇਰਾਏ ਮਲ਼ਕੀਯਤ-ਹਸਤ ਮਰਦਨ ਦੀ ਆਦਤ ਕਿਉਂ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ?-ਨਿਕੇ ਇਞਾਣੇ ਵੀ ਇਸ ਮਰਜ਼ ਵਿਚ ਕਿਉਂ ਫਸ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ?-ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ੁਮੇਵਾਰੀ-ਹਸਤ ਮਰਦਨ ਦੇ ਭਿਆਨਕ ਨਤੀਜੇ–ਬਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਾਣ ਦੇ ਸਾਧਨ-ਮਾਪੇ ਕਿਸਤ੍ਰਾਂ ਪਛਾਣ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਗਏ ਹਨ ?-ਸੁਵਪਨ ਦੋਸ਼ ਕੀ ਹੈ ?-ਇਸਤੋਂ ਬਚਨ ਦੇ ੧੬ ਸੌਖੇ ਅਥਵਾ ਮੁਖ ਸਾਧਨ।

ਦੋ ਮਹਾਂ ਚੰਡਾਲ ਰੋਗ

੬. ਸੁਜ਼ਾਕ ਅਰ ਆਤਸ਼ਕ

ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ?-ਆਤਸ਼ਕ ਦੀ ਜਨਮ ਭੂਮੀ–ਅਮ੍ਰੀਕਾ ਵਿਚੋਂ ਸਭਿ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲੇ–ਵੈਸ਼ਯਾ ਗਮਨ ਕਿਸਤ੍ਰਾਂ ਬੰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ?–ਸੁਜ਼ਾਕ ਕਿਓਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਰ ਕਿਸਤ੍ਰਾਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ?-ਆਤਸ਼ਕ ਕਿਓਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਰ ਕਿਸਤ੍ਰਾਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ?–ਛੋਟੇ ਬਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਰੋਗ ਕਿਸਤ੍ਰਾਂ ਹੋਜਾਂਦੇ ਹਨ ?

੭. ਮਾਂ ਬਣਨ ਦਾ ਡਰ

ਨੌਜਵਾਨ ਲੜਕੀਆਂ ਮਾਂ ਬਣਨ ਤੋਂ ਕਿਉਂ ਡਰਦੀ-ਆਂ ਹਨ ? ਨਵੀਨ ਤਹਜ਼ੀਬ ਅਰ ਤਾਲੀਮ ਦਾ ਅਸਰ–ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਜ਼ੁਮੇਵਾਰੀ– ਫੈਸ਼ਨ ਏਬਲ ਕਮਜ਼ੋਰੀ-ਮਾਵਾਂ ਦੀ ਜ਼ੁਮੇਵਾਰੀ–

੮. ਕਾਮ ਚੇਸਟਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੇ ਸੌਖੇ ਅਰ ਮੁਖਯ ਸਾਧਨ

ਕਾਮ ਦੇ ਚਾਰ ਬਿਗੜ ਰੂਪ–ਵਿਭਚਾਰ ਅਰ ਬਚਾਓ ਕੀ ਗੁਪਤ ਕੇਸ ਕਟਵਾਉਣੇ ਠੀਕ ਹਨ ? ਉਤੇਜ਼ਕ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਭਿਆਨਕ ਅਸਰ-ਮਾਵਾਂ ਦੀ ਜ਼ੁਮੇਵਾਰੀ- ਮਾਸ ਕਿੰਨਾਂ ਦਾ ਖਾਯਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ? ਸਤਿਸੰਗ।

੯ ਸੰਤਾਨ ਨਿਗ੍ਰਹੀ ਬ੍ਰਥ ਕੰਟ੍ਰੋਲ

ਕੀ ਵਸਤੂ ਹੈ ?- ਬ੍ਰਥ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਅਰ ਆਤਮ ਘਾਤ ਇਸਤ੍ਰੀ ਜਾਤੀ ਅਰ ਮਸਲਾ ਬ੍ਰਥ ਕੰਟਰੋਲ-ਇਹ ਨਵੀਂਨ ਕਾਢ ਨਹੀਂ-ਬ੍ਰਥ ਕਟੰਰੋਲ ਅਰ ਮੁਖਾਲਫਤ-ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਜਾਇਜ਼ ਹੈ ?–ਬ੍ਰਥ ਦਾ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਕਰਨ ਦੇ ੧੧ ਮੁਖ ਅਰ ਸੌਖੇ ਸਾਧਨ।

੧੦ ਗਰਭਾਧਾਨ ਜਾਂ ਕਨਸੈਪਸ਼ਨ

ਕੀ ਹੈ ?-ਸੰਭੋਗ ਕਿਉਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?-ਕਿਸਤਰਾਂ ਕਰਨਾ ਉਚਿਤ ਹੈ ? ਕਿਸ ਵੇਲੇ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਹੈ ?- ਕਿਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਹੈ ? ਕਿਸ ਜਗ੍ਹਾ ਕਰਨਾ ਜਾਇਜ਼ ਹੈ ? ਬੁਰੇ ਖਿਆਲਾਤ ਦਾ ਅਸਰ–ਸੰਭੋਗ ਵਾਸਤੇ ਕਿਸ ਤ ਤਿਆਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ?-ਸਫਲ ਸੰਭੋਗ ਕੀ ਹੈ ?

੧੧ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ੁਮੇਵਾਰੀ ਅਰ ਲਾੜ੍ਹੇ ਲਾੜ੍ਹੀ ਨੂੰ ਸਿਖਿਆ

ਵਿਵਾਹ–ਲਾੜ੍ਹੇ ਦਾ ਪ੍ਰਥਮ ਕਰਮ ਕੀ ਹੈ ਅਰ ਉਹ

ਕੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ?-ਪ੍ਰਥਮ ਮਿਲਾਪ-ਤੁੰਦ ਖੁਈ ਅਰ ਅਗਿਆ-ਨਤਾ ਦੇ ਭਿਆਨਕ ਅਸਰ-ਪਤਨੀ ਦਾ ਤਨ ਅਰ ਮਨ ਪੈਂਦੇ ਘੱਸੇ ਵਸ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ-ਕਿਸਤ੍ਰਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ? ਸੰਭੋਗ ਕਿਤਨੀ ਵੇਰਾਂ ਅਰ ਕਿਤਨੀ ਦੇਰ ਪਿਛੋਂ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਹੈ?-ਇਸਤ੍ਰੀ ਵਸੀ ਕਰਨ ਅਰ ਪ੍ਰਥਮ ਸੰਭੋਗ-ਇਸਤ੍ਰੀਸੰਭੋਗ ਪਤੀ ਕਿਸ ਵੇਲੇ ਰਾਜੀ ਹੈ ? ਪਤੀ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਦਾ ਪਿਆਰਾ ਕਿਸਤ੍ਰਾਂ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਪਿਆਰੇ ਬਣਨ ਦੇ ੨੦ ਅਚੂਕ ਸਾਧਨ। ਪਤਨੀ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਦੀ ਪਿਆਰੀ ਕਿਸਤ੍ਰਾਂ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ ? ਪਿਆਰੀ ਬਣਨ ਦੇ ੨੦ ਅਮੁਲੇ ਸਾਧਨ ਪਤੀ ਵਸ ਕਰਨ ਦੇ ਸੌਖੇ ਉਪਾਵ-ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕੰਮ ਕਦਾਚਿਤ ਨਹੀ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ-ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਖ ਦੀ ਆਸ ਕਾਲੇ ਨਾਗ ਦੀ ਫੰਨ ਦੀ ਛਾਂਵੇ ਬੈਠੇ ਮੇਂਡਕ ਵਤਿ ਕਿਓਂ ਹੈ ?

ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥

'ਰਿਤੂ ਖ਼ੂਨ ਹੈਜ਼ ਜਾਂ ਮੈਨਸਟਰੂ ਏਸ਼ਨ'

ਰਿਤੂਖ਼ੂਨਹੈਜ਼ ਜਾਂ ਮਾਹਵਾਰੀ ਜਿਸਨੂੰ ਕਿ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਮੈਨਸਟਰੂ ਏਸ਼ਨ(MENSTRUATION)ਜਾਂ ਮੈਨਸਸ (MENSUS)ਆਖਦੇ ਹਨ, ਹਰਇਕ ਲੜਕੀ ਨੂੰ ਉਸਦਾ ਜੁਆਨੀ ਦੀ ਦੇਹਲੀਜ਼ ਉਪਰ ਪੈਰ ਰੱਖਣ ਦਾ ਸੁਨੇਹਾਂ ਹੈ, ਜਾਂ ਇਉਂ ਕਹੋ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਆਰੰਭ ਹੋਣਾ ਇਹ ਦਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੜਕੀ ਦੀ ਜੁਆਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਖ਼ੂਨੀ ਮਾਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਲੜਕੀ ਦੇ ਯੋਨੀ ਦੁਆਰ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਰ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਹਾਲਤ

ਵਿਚ ਬੁਢਾਪੇ ਦੇ ਆਗਾਜ ਤਕ ਬ੍ਰਾਬਰ ਜਾਰੀ ਰੈਂਹਦਾ ਹੈ। Dr:Havelock Ellis ਡਾਕਟ੍ਰ ਹੈਵਲਕ ਐਲਸ, ਦੁਨੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਸਿਧ ਕਾਮ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰੀ, ਆਪਣੀ ਮਸ਼ਹੂਰ ਪੁਸਤਕ Studies in the Psychology of Sex ਵਿਚ ਲਿਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਿਊ ਗਿਨੀਂ ਦੇ ਪਾਪਨ ਲੋਗਾਂ ਦਾ ਇਹ ਇਹਤਕਾਦ ਹੈ ਜੋ ਇਹ ਖ਼ੂਨ ਲੜਕੀ ਦੇ ਚੰਦ ਨਾਲ ਸਵਪਨ ਅੰਦਰ ਮਨਸ਼ ਰੂਪ ਕਰਕੇ ਮਿਲਾਪ ਕਰਨ ਤੋਂ ਜਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।' ਇਸ ਗਲ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਲਈ ਉਹ ਲੋਕ ਰਿਤੂ ਅਤੇ ਚੰਦ ਦੇ ਗੈਹਰੇ ਸਬੰਧ ਦੀ ਦਲੀਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਸਾਇੰਸ ਇਸ ਪੁਰਾਤਨ ਵੈਹਮ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦੀ। ਸਾਂਇੰਸ ਦਾਨਾਂ ਦੀ ਅਕਲ ਇਸ ਦਲੀਲ ਨਾਲ ਟੱਕਰ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੀ। ਰਿਤੂ ਅਰ ਕਾਮ ਦੀ ਰੌ ਨਾਲ ਚੰਦ ਦਾ ਸਬੰਧ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਹੈ ਪਰ ਸੰਭੋਗ ਵਾਲੀ ਗਲ ਮੰਨਣ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ।

ਰਿੱਤੂ ਕਿਉਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ?

ਜਿਸਤ੍ਰਾਂ ਈਸ਼ਵਰ ਦੇ ਹੁਕਮ ਦੇ ਬੱਧੇ ਸ੍ਰੀਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਸਭ ਅੰਗ ਆਪੋ ਆਪਣੇ ਫ਼ਰਜ਼ ਪੂਰੇ ਕਰਰਹੇ ਹਨ ਉਸੇ ਤ੍ਰਾਂ ਗ੍ਰਭਾਸ਼ਿਆ ਵੀ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਇਕ ਫਾਲਤੂ ਮਾਦਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਦਾ ਕਿ ਖ਼ਾਰਜ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤਸਲੀਮ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਰ ਜਿਸਦੇ ਨਾ ਖ਼ਾਰਜ ਹੋਣ ਤੇ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਅਨੇਕ ਤਕਲੀਫਾਂ ਅਤੇ ਦੁਖਾਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਬਿਆਨ ਅਗੇ ਚਲਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਪਾਠਕ ਇਹ ਗਲ ਨੋਟ ਕਰ ਲੈਣ ਕਿ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਅੰਡ ਕੋਸ਼ (OVERIES) ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਅੰਡੇ (OVUM) ਖਾਰਜ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਖ਼ੂਨ ਉਹਨਾਂ

ਦੇ ਠੈਹਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਨਿਯਮ ਅਨੁਸਾਰ ਖ਼ਾਰਜ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤਾਕਿ ਉਹਨਾਂ ਵਡ ਮੁਲਿਆਂ ਰਤਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸੁਥਰੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨਸੀਬ ਹੋਵੇ। ਰਿਤੂ ਦਾ ਆਉਣਾ ਇਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਗ੍ਰਭਾਸ਼ੇ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਸਫਾਈ ਹੈ।

ਰਿਤੂ ਅਤੇ ਜਵਾਨੀ ਦਾ ਸੰਬੰਧ।

ਇਹ ਖ਼ੂਨ ਜਿਸਤ੍ਰਾਂ ਕਿ ਉਪਰ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜੁਵਾਨੀ ਦੇ ਆਗਾਜ਼ ਵਿਚ ਆਉਣਾ ਅਰੰਭ ਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੀ ਇਹ ਗਲ ਵੀ ਯਾਦ ਰਖਣ ਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਜੁਵਾਨੀ ਦਾ ਆਗਾਜ਼ ਕਈ ਮੁਖਤਲਿਫ ਗਲਾਂ ਤੇ ਮੁਨਹਿਸਰ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜੋ ਗਲ਼ਾਂ ਜੁਵਾਨੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਰਖਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਰਿਤੂ ਨਾਲ ਗੈਹਰਾ ਸਬੰਧ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਜਵਾਨੀ ਜਾਂ ਇਉਂ ਕਹੋ ਰਿਤੂ ਛੇਤੀ ਜਾਂ ਦੇਰੀ ਨਾਲ ਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਬੋ ਹਵਾ ਅਥਵਾ ਜਲ ਵਾਯੂ ਦਾ ਰਿਤੂ ਨਾਲ ਡੂੰਘਾ ਸਬੰਧ ਹੈ। ਗਰਮ ਮੁਲਕਾਂ ਵਿਚ ਰੈਹਨ ਵਾਲੀਆਂ ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਰਿਤੂ ੧੦ ਤੋਂ ੧੩ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਹੀ ਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਰ ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਸਰਦ ਮੁਲਕਾਂ ਵਿਚ ਰੈਹਨ ਵਾਲੀਆਂ ਨੂੰ ੧੪ ਤੋਂ ੧੬ ਸਾਲ ਤਕ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿੰਨਾਂ ਇਲਾਕਿਆ ਵਿਚ ਸਖਤ ਸਰਦੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਓਥੇ ੨੦ ਸਾਲ ਤਕ ਵੀ ਖ਼ੂਨ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦੇਂਦਾ। ਡਾਕਟਰ ਐਚ. ਐਲਸ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚ ਛੇ ੨ ਮਹੀਨੇ ਬ੍ਰਫ ਜੰਮੀ ਰੈਂਹਦੀ ਹੈ ਓਥੇ ਤਿੰਨ ੨ ਮਹੀਨੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਏ ਨੂੰ ਗੁਜ਼ਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਰ ਕਈਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਸਖ਼ਤ ਅਤੇ ਨਾ ਕਾਬਲ ਬ੍ਰਦਾਸ਼ਤ ਸਰਦੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮਾਹਵਾਰੀ

ਸਿਰਫ਼ ਗਰਮੀ ਦੀ ਰੁਤ ਵਿਚ ਹੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਰ ਸਰਦੀ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿਚ ਬਿਲਕੁਲ ਬੰਦ ਰੈਂਹਦਾ ਹੈ ਅਰ ਕਦੀ ੨ ਤਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰਜੋ-ਦਰਸ਼ਨ ਦਾ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ ਕਿ 'ਕਪੜੇ' ਹੋਈਆਂ ਵੀ ਹਨ ਕਿ ਨਹੀਂ ?

(ਅ) ਖਾਨ ਪੀਨ ਅਤੇ ਪੈਹਰਾਨ ਦਾ ਵੀ ਰਿਤੂ ਨਾਲ ਡੂੰਘਾ ਸੰਬੰਧ ਹੈ। ਜੋ ਲੜਕੀਆਂ ਚਟਪਟੇ ਪਦਾਰਥ ਖਟਿਆਈ ਨਿਮਕ, ਮਿਰਚ, ਮਸਾਲੇ, ਮਠਿਆਈਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਕ਼ਦਾਰ ਵਿਚ ਸੇਵਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਭੜਕੀਲੇ ਅਤੇ ਅਨਚਾਹੀ ਖ਼ੂਬ ਸੂਰਤੀ ਦ੍ਸਾਨ ਵਾਲੇ ਵਸਤ੍ਰ ਅਭੂਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸ਼ੰਗਾਰ ਕਰ-ਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਾਮ ਉਤੇਜਨਾ ਵਾਲੇ ਰੂਪ ਬਣਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਉਪਰ ਦਸੀਆਂ ਗਲਾਂ ਤੋਂ ਵਾਂਝੀਆਂ ਰੈਹਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦੇਵੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਰਜੋ ਦਰਸ਼ਨ ਜਲਦੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜੁਵਾਨੀ ਜਲਦੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਰ ਢਬਦੇ ਹੀ ਦੁਪੈਹਰ ਦੇ ਪਰਛਾਵੇਂ ਵਾਂਗੂ ਢੱਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫੇਰ ਬਨਾਵਟ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਹੀ ਲੈਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

(ੲ) ਖਿਆਲਾਤ ਦੀ ਸ਼ੁਧੀ ਅਤੇ ਅਸ਼ੁਧੀ ਦਾ ਵੀ ਬੜਾ ਭਾਰਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਲੜਕੀਆਂ ਕਾਮ ਉਤੇਜਕ ਮਨ ਭੜਕਾਊ ਨਾਵਲਾਂ ਕਿੱਸੇ ਕਹਾਨੀਆਂ ਇਸ਼ਕੀਆਨਾ ਗ਼ਜ਼ਲਾਂ ਪੜ੍ਹਦੀਆਂਹਨ ਜਾਂ ਸਿਨੇਮਾ ਥੀਏਟਰਾਂ ਵਿਚ ਜਾਣਦੀਆਂ ਸ਼ੌਕੀਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਆਪਣੀਆਂ ਸਹੇਲੀਆਂ ਕੋਲੋਂ ਕਾਮ ਉਤੇਸਕ ਕਹਾਨੀਆਂ ਸੁਣਨ ਦੀਆਂ ਚਾਹਵਾਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਤੀਆਂ ਨਾਲ ਕਾਮ-ਕੇਲ ਕਰਦਿਆਂ ਦੇਖ ਦੀਆਂ

ਹਨ ।ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਰਿਤੂ ਜਲਦੀ ਆਂਉਂਦਾ ਹੈ। ਮਤਲਬ ਕੀ ਜੋ ਲੜਕੀਆਂ ਅਨਗੈਹਲੀ ਵਿਚ ਕਾਮ ਉਤੇਜਕ ਕ੍ਰਿਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭੋਲੀਆਂ ਅਤੇ ਸਧਾਰਨ ਲੜਕੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਰਜੋ ਦਰਸ਼ਨ ਜਲਦੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਰਿਤੂ ਅਰ ਕਾਮਾਤੁਰ ਜੀਵਨ ਦਾ ਗੈਹਰਾ ਸਬੰਧ ਹੈ।

(ਸ) ਸਿਆਣਿਆਂ ਦਾ ਇਹ ਵੀ ਤਜਰਬਾ ਹੈ ਕਿ ਖ਼ਾਨਦਾਨੀ ਸੁਭਾਵ ਦਾ ਵੀ ਬੜਾ ਭਾਰਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੜਕੀਆਂ ਦੀਆਂ ਮਾਂਵਾਂ ਦੇਰ ਨਾਲ ਰਜਸ੍ਵਲਾ ਹੋਈਆਂ ਸਨ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਧੀਆਂ ਵੀ ਦਰ ਨਾਲ ਹੀ ਕਪੜੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਰ ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਂਵਾਂ ਜਲ਼ਦੀ ਜੁਵਾਨ ਹੋਈਆਂ ਸਨ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਧੀਆਂ ਵੀ ਜਲ਼ਦੀ ਜੁਆਨ ਹੋ ਜਾਦੀਆਂ ਹਨ।

(ਹ) ਅਮੀਰ ਘਰਾਣਿਆਂ ਦੀਆਂ ਲੜਕੀਆਂ ਜੋ ਕਿ ਵੇਹਲੀਆਂ ਬੈਠ ਰੈਂਹਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿ ਹਾਰ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਅਤੇ ਬਨਾਵਟ ਤੋਂ ਸਿਵਾ ਹੋਰ ਕੋਈ ਦੂਸਰਾ ਕੰਮ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹਰ ਇਕ ਤ੍ਰਾਂ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਖ਼ੁਦਾ ਦਾਦ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗ਼ਰੀਬਾਂ ਦੀਆਂ ਲੜਕੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜੋ ਕਿ ਸਾਰੀ ਦਿਹਾੜੀ ਮੇਹਨਤ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ੱਕਤ ਨਾਲ ਪੇਟ ਪਾਲਣ ਵਿਚ ਲਗੀਆਂ ਰੈਂਹਦੀਆਂ ਹਨ, ਮਾਹਵਾਰੀ ਜਲਦੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

(ਕ) ਡਾਕਟਰ ਕੀਸ਼ 'Kisch' ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਗਲਾਂ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਵੀ ਕਾਲੇ ਰੰਗ ਵਾਲੀਆਂ ਜਿਨਾਂ ਦੇ ਕੇਸ ਅਤੀ ਕਾਲੇ ਮੋਟੇ ਅਥਵਾਂ ਸੰਘਨੇ ਹੋਣ, ਅਖਾਂ ਕਾਲ਼ੀਆਂ ਅਰ ਸ਼ਰੀਰ ਦੀ ਚਮੜੀ ਮੋਟੀ ਹੋਵੇ-ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ, ਗੋਰੇ

ਰੰਗ ਵਾਲੀਆਂ ਜਿਨਾਂ ਦੇ ਵਾਲ ਬੇੜੇ ਵਿਰਲੇ ਮਹੀਨ-ਅੱਖਾਂ ਨੀਲੀਆਂ ਤੇ ਪਤਲੀ ਚਮੜੀ ਤੇ ਸੋਹਣੇ ਮੂੰਹ ਵਾਲੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਖੂਨ ਛੇਤੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

In general the menarche is earlier in girls of sanguine, lively temprament and a powerful constitution than in girl of phlegmatic temperment and weakly constitution, further other things being equal, menstruation appears earlier in brunettes, girls with dark hair, thick skin, dark eyes and dark complexion. than it appears in blondes, girls with light hair, thin sk.n, blue eyes and a fair complexion.

ਰਿਤ ਦਾ ਆਉਣਾ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਹੋਰ ਰਚਨਾ ਨੂੰ ਵਖਰਾ ਰੈਹਨ ਦਿਉ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਇਸ ਭੂਮੀ ਵਿਚ ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਧ੍ਰਮ ਅਰਥ ਅਰ ਕਾਮ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਅਸਲੀ ਰੂਪ ਵਿਚ ਨਿਬਾਹੁੰਦਾ ਹੋਇਆ ਇਸ ਅਸਥਿਰ ਸ੍ਰੀਰ ਨੂੰ ਤਿਆਗ ਕੇ ਉਸ ਅਮਿਟ ਜੋਤੀ ਵਿਚ-ਜਿਸ ਦਾ ਕਿ ਇਹ ਇਕ ਅੰਸ ਹੈ-ਮਿਲ ਜਾਵੇ ਅਰ ਚੌਥੇ ਗੁਣ ਮੁਕਤਿ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਗਲ਼ ਵਖਰੀ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁਖ ਇਥੇ ਜਨਮ ਧਾਰਕੇ ਕੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਰ ਉਸਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ? ਇਸ ਡੂੰਘੇ ਵੈਹਣ ਵਿਚ ਪੈਣ ਦੀ ਕੋਈ ਖ਼ਾਸ ਅਵਸ਼ਕਤਾ ਨਹੀਂ।

ਕਾਮ ਦਾ ਅਸਲੀ ਮੰਤਵ ਸਫਲ ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਹੈ। ਅਰ ਸਫਲ ਗ੍ਰਹਿਸਤ ਇਸਤ੍ਰੀ ਅਤੇ ਪੁਰਸ਼ ਦਾ ਨੀਤੀ ਯੋਗ ਮਿਲਾਪ ਕਰਨ, ਉਚੇ ਅਤੇ ਸੁਚੇ ਆਦ੍ਰਸ਼ਯ ਵਾਲ਼ੀ ਸੰਨਤਾਨ ਉਤਪਨ ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਹੈ। ਅਤੇ ਕਿਉਂ ਜੋ ਸੰਨਤਾਨ ਦਾ ਉਤਪਨ

ਕਰਨਾ ਤੰਦਰੁਸਤ ਸ੍ਰੀਰ ਕਰਕੇ ਹੀ ਹੈ ਅਰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਸ੍ਰੀਰ ਵਾਸਤੇ ਰਿਤੂ ਕਰਮ ਇਕ ਲ ਜ਼ਮੀ ਅਮਰ ਹੈ ਤਾਂਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ-ਜੋ ਸਫਲ ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਵਾਸਤੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦਾ ਰਜਸ੍ਵਲਾ ਹੋਣਾ ਪ੍ਰਾਕ੍ਰਿਤਕ ਹੈ।

ਮਨੁਸ਼ ਜਾਤੀ ਨੂੰ ਛਡਿ ਬਾਕੀ ਦੇ ਕਈ ਇਕ ਦੁਧ ਪਿਲਾਣ ਵਾਲੇ Mammals ਉਚ ਕੋਟੀ ਦੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਰਿਤੂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸਤ੍ਰਾਂ ਬਾਂਦਰਾਂ ਵਿਚ ਗੋਰੀਲਾ ਅਰ ਸਮਪਨੀਜ਼ ਜਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਤਾਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਵਾਂਗੂ ਹੀ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਖ਼ੂਨ ਖਾਰਜ ਹੁੰਦਾ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਮਨੁਸ਼ ਜਾਤੀ ਵਾਂਗੂ ਇਸਦੇ ਖ਼ਾਰਜ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਈ ਖ਼ਾਸ ਮਾਹਵਾਰੀ ਮਿਆਦ ਮੁਕੱਰਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਰਿਤੂ ਦੇ ਖ਼ਾਰਜ ਹੋਣ ਦਾ ਗੂੜ੍ਹਾ ਸਬੰਧ ਪ੍ਰਜਨਨ Procreation ਰਚਨਾ ਨਾਲ ਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੀ ਚੋਪਾਇਆਂ ਆਦਿ ਨੂੰ ਗ੍ਰਭਾਧਾਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਉਪ੍ਰ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਰੂਪ ਅੰਦਰ ਇਕ ਰਤੂਬਤ (ਰਿਤੂ) ਖ਼ਾਰਜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਸਨੂੰ ਇੰਗਲਿਸ਼ ਵਿਚ ਰਟ–ਰਿਤੂ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਰਤੂਬਤ ਦੀ ਇਕ ਆਪਣੀ ਹੀ ਗੰਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਨਰ ਨੂੰ ਗ੍ਰਭਾਧਾਨ ਬਖਸ਼ਣ ਹਿਤ ਆਪ ਹੀ ਖਿੱਚ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਨਰ ਇਸਦੀ ਸੁਗੰਧਿ ਪੁਜਦੇ ਹੀ ਸਮਝ ਜਾਂਦਾ ਹੈਕਿ ਮਾਦਾ ਗ੍ਰਭਾਧਾਨਮੰਗਦੀ ਤੇ ਹੈ। ਪਾਠਕਾਂ ਨੇ ਘੋੜਿਆਂ, ਖੋਤਿਆਂ, ਸਾਂਡਾਂ, ਬੋਟਿਆਂ ਅਰ ਕੁਤਿਆਂ ਆਦਿ ਨੂੰ ਤਾਂ ਅਨੇਕ ਵਾਰ ਮਿਲਾਪ ਦੇ ਮੌਕੇ ਉਪਰ ਮਾਦਾ ਯੋਨੀ ਨੂੰ ਸੁੰਘਦੇ ਦੇਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ।

ਇਹ ਗਲ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਨਣ ਵਾਲੀ ਹੈ ਕਿ ਖ਼ੂਨ ਜਿੱਨਾਂ

ਚਿਰਕਾ ਆਵੇਗਾ ਉਤਨਾਂ ਹੀ ਜੁਵਾਨੀ ਚਿਰ ਤਕ ਕ਼ਾਇਮ ਰਹੇਗੀ। ਭਰ ਹਿੰਦੋਸਤਾਨ ਵਿਚ ੧੪ ਸਾਲ ਦੀ ਹਦ ਹੈ। ਇਸਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਕਿਸੇ ਲਾਇਕ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਖ਼ਾਸ ੨ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ੧੬ ਸਾਲਾਂ ਤਕ ਵੀ ਕੋਈ ਖ਼ਾਸ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀ ਦੇਖੀ ਗਈ। ਪ੍ਰੰਤੂ ਜਦੋਂ ਹੈਜ਼ ਦੇ ਅਭਾਵ ਵਿਚ ਜੁਵਾਨੀ ਦੇ ਬਾਕੀ ਚਿਨ੍ਹ ਵੀ ਦਿਖਾਈ ਨਾ ਦੇਣ ਓਦੋਂ ਜ਼ਰੂਰ ਦਾਲ ਵਿਚ ਕਾਲਾ ਸਮਝਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਹੁਣ ਅਗੇ ਉਹ ਦੁਖ ਜੋ ਕਿ ਭੋਲੀਆਂ ਅਤੇ ਬੇਗੁਨਾਹ ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਅਨਗੌਹਲੀ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਿਤੂ ਆਨ ਸਬੰਧੀ ਅਗਾਹ ਨਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਉਤਪਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ—ਦਸਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ !

ਹੈਜ਼ਸ਼ੁਰੂਹੋਣਦੇ ਚਿੰਨ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਅਪ੍ਰਾਧੀ

ਖ਼ੂਨ ਹੈਜ਼ਅਰਥਾਤ ਚੇਤਹੀਜੁਵਾਨਲੜਕੀ ਦੇ ਯੋਨੀ ਦੁਵਾਰ ਥੀਂ ਜਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਜਾਰੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪੈਹਲਾਂ ਚੇਹਰਾ ਉਦਾਸ, ਚੇਹਰੇ ਤੇ ਪਸ਼ੇਮਾਨੀ ਦੇ ਅਸਾਰ, ਅਖਾਂ ਸ਼ਰਮੀਲੀਆ, ਕੱਮਰ ਵਿਚ ਕੂਲੀ ਜਹੀ ਦਾਦ, ਰਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਖਿੱਚ, ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਅਰੁਚੀ, ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਸੁਲਸਲਾਹਟ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋਣਾ। ਸਿਰ ਦਰਦ ਹੋਣਾ। ਤਬੀਅਤ ਦਾ ਮਚਲਾਉਣਾ ਅਥਵਾ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰਲੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨਵੀਂ ਅਤੇ ਸੁਆਦਲੀ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਉਤਪਨ ਹੋਣਾ, ਇਤ ਆਦਿ ੨ ਚਿਨ੍ਹ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਵੀ ਅੰਜਾਣ..

ਕੰਨਿਆਂ ਕਈ ਅਪ੍ਰਾਧ ਕਰ ਬੈਠਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਤਲਬ ਤਾਂ ਏਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਗਲਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਵੀ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਹੀਂ ਕਟਵਾਇਆ,ਓਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਇਲਾਮਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਉਪਰ ਇਕ ਨਵੀਂ ਜਿੰਦਗੀ ਦਾ ਦ੍ਵਾਜ਼ਾ ਖੋਹਲ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਮਾਮੂਲੀ ਸ੍ਰੀਰਕ ਅਵਸਥਾ ਹੀ ਹੈ? ਉਹ ਭੋਲੀਆਂ ਜਦੋਂ ਅਚਾਨਕ ਹੀ ਆਪਣੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਕੁਛ ਤੁਰਦਾ ਜਿਹਾ ਪ੍ਰਤੀਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਹੈਰਾਨੀ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਕਪੜਾ ਖ਼ੂਨ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਪਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਗ਼ਮ-ਗ਼ੀਨ ਹੋਕੇ ਟਟੀ ਜਾਂ ਨਹਾਨ ਦੇ ਬਹਾਨੇ ਬਾਹਰ ਚਲੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਰ ਸਲਵਾਰ ਜਾਂ ਕਛਿ ਆਦਿ ਨੈਹਰ ਖੂਈ ਖਾਲ ਜਾਂ ਛੱਪੜ ਦੇ ਠੰਡੇ ਜਲ ਨਾਲ ਧੋ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਰ ਉਸੇ ਤਰਾਂ ਹੀ ਗਿੱਲਾ ਕਪੜਾ ਪਾਕੇ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਕੋਈ ਜ਼ਖਮ ਦਾ ਖ਼ੂਨ ਨਹੀਂ ਜੋ ਧੋਣ ਨਾਲ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਅਰ ਕਿਉਂ ਜੋ ਪੈਹਲੀ ਵਾਰੀ ਖ਼ੂਨ ਵੀ ਬਹੁਤੀ ਮਿੱਕ੍ਦਾਰ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਘਰ ਆਉਂਦੀਆਂ ਨੂੰ ਪੈਹਲਾ ਨਜ਼ਾਰਾ ਫੇਰ ਅੱਖਾਂ ਅਗੇ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਹੈਰਾਨੀ ਅਤੇ ਡਰ ਦੀ ਹੱਦ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਝਟ ਇਹੋ ਹੀ ਵੈਹਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ "ਜੋ ਸਾਥੋਂ ਕੋਈ ਮਹਾਨ ਅਪਰਾਧ ਹੋਗਿਆ। ਕੋਈ ਵੱਡੀ ਕਬੁੱਧ ਹੋ ਗਈ ਮਾਂ ਕੀ ਕਹੇਗੀ। ਸਹੇਲੀਆਂ ਸੁਨਣ ਗੀਆਂ ਤਾਂ ਜਰੂਰ ਭੈੜੀ ਕਰਤੂਤ ਉਪਰ ਨਜ਼ਰ ਲੈ ਜਾਣ-ਗੀਆਂ। ਹਾਇ ! ਅਫ਼ਸੋਸ !! ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ?" ਫੇਰ ਧੋਣ ਭੱਜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਰ ਦਿਲ ਮਾਰੇ ਡਰ ਅਰ ਚਿੰਤਾਂ ਦੇ ਛੁਰੀ ਥਲੇ ਆਏ ਹੋਏ ਕੁਕੜ ਵਤਿ ਫੜਕਦਾ ਹੈ। ਲੁਕ ੨

ਕੇ ਬੈਠਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਹੇਲੀਆਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਮਾਂ ਦੇ ਰੂ ਬਰੂ ਅਖਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ। ਬਾਰ ੨ ਧੋਕੇ ਕੁਛ ਸਮਾਂ ਟਪਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਭਰ ਖ਼ੂਨ ਨਹੀਂ ਬੰਦ ਹੁੰਦਾਂ। ਕਈ ਉਪਾਵ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਕਿਸੇ ਤਰਾਂ ਖ਼ੂਨ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਉਹਨਾਂ ਵਿਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਬਾਰ ੨ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਯੋਨੀ ਦਾ ਧੋਣਾ ਅਰ ਗਿੱਲੇ ਕਪੜੇ ਦਾ ਰਖਣਾ ਉਹਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਇਕ ਮਹਾਂਨ ਕਸ਼ਟ ਦਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੋਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਲਿਕੋਰੀਆ ਜਾਂ ਪਰਦਰ ਜਾਂ ਚਿਟੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਜਾਣਾ, ਹਿਸਟੇਰੀਆ ਦਾ ਹੋ ਜਾਣਾ, ਅਥਵਾ ਗ੍ਰਭ ਦੇ ਅਨੇਕ ਹੋਰ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਉਤਪਨ ਹੋ ਜਾਣਾ ਇਥੋਂ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਕੁਛ ਚਿਰ ਪਿਛੋਂ ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਆਸ਼੍ਰਮ ਦੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸੁਖਾਂ ਨੂੰ ਜਿੰਦਾ ਮਾਰ ਦੇਂਦੇ ਹਨ ਅਰ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਦੁਖਾਂ ਅਰ ਕਲੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਨਿਭ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਜ ਏਸ ਡਾਕਟ੍ਰ ਦੇ ਮੈਡੀਕਲਹਾਲ ਕਲ ਉਸ ਹਕੀਮ ਦੇ ਸ਼ਫਾ ਘਰ ਅਰ ਪਰਸੋਂ ਉਸ ਵੈਦ ਦੇ ਔਸ਼ਧਿਆਲੇ। ਤਨ ਅਤੇ ਧਨ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਖ਼ਰਾਬ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਾਦੀ ਅਬਾਦੀ ਦੇ ਥਾਂ ਬ੍ਰਬਾਦੀ ਦਿਸਨ ਲਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰੰਤੂ ਪਾਠਕ ਗਣੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪੇ ਹੀ ਦਸੋ ਖਾਂ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦੁਖਾਂ ਦੇ ਉਤਪਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕੀ ਉਹ ਅੰਜਾਣ ਕੰਨਿਆਂ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਪਾਪੀ ਮਾਪੇ ?

ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਰੂਰ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਸਹਮਤ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਲੜਕੀ ਦਾ ਕੋਈ ਕਸੂਰ ਨਹੀਂ। ਸਾਰਾ ਕਸੂਰ ਮਾਂ ਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਹਤਿਆਰੀ ਨੇ ਉਸ ਅਤੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਮਰ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੀ

ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਇਆ ਉਹਨੂੰ ਚੰਗਾ ਭਲਾ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਹੈਜ਼ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇਗਾ ਅਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਉਸਨੇ ਕਿਸੇ ਗਲ ਦੀ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨਾ ਕਰਦੀ ਹੋਈ ਸ਼ਰਮ ੨ ਵਿਚ ਮਹਾਨ ਦੁਖਾਂ ਦੀ ਰੰਡ ਏਨ੍ਹਕੇ ਆਪਣੀ, ਸੋਟਣੀ ਅਤੇ ਲਾਡਾਂ ਨਾਲ ਪਾਲੀ ਹੋਈ ਧੀ ਦੇ ਸਿਰ ਤੇ ਰਖ ਦਿਤੀ ਅਰ ਦਿਲ ਵਿਚ ਇਹ ਕਿਹਾ ਕਿ 'ਮੈਂ ਵੀ ਦੁਖ ਪਾਏ ਧੀਏ ਤੂੰ ਵੀ ਪਾ।' ਨਾਂ ਮੇਰੀ ਮਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਕੁਛ ਦਸਿਆ ਸੀ ਅਰ ਨਾਂ ਮੈਂ ਹੀ ਤੈਨੂੰ ਕੁਛ ਦਸਿਆ। ਹਿਸਾਬ ਬ੍ਰਾਬਰ ਹੈ।' ਅਫਸੋਸ ! ਸਦ ਅਫ-ਸੋਸ !!

ਹੁਣ ਹੈਰਾਨੀ ਇਸ ਗਲ ਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮਾਂ ਜਾਣ ਬੁਝ ਕੇ ਕਿਉਂ ਚੁਪ ਰਹੀ ? ਇਸ ਵਿਚ ਕੀ ਪਾਪ ਸੀ ? ਇਸ ਵਿਚ ਕੁੜੀ ਦੇ "ਵਿਗੜ" ਜਾਣ ਦੀ ਕੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਸੀ ? ਭਰ ਅਸਲੀ ਇਰਾਦਾ ਇਹੋ ਹੀ ਸੀ ਜੋ ਉਪਰ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਨਾਂ ਕੁੜੀ ਦੀ ਨਾਨੀ ਨੇ ਮਾਂ ਨੂੰ ਕੁਛ ਦਸਿਆ ਅਰ ਨਾਂ ਮਾਂ ਨੇ ਦੋਹਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਕੁਝ ਦਸਿਆ। ਅਫਸੋਸ ! ਸਦ ਅਫਸੋਸ !! ਇਸ ਅਨ ਗਹਲੀ ਤੇ !!! ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਵਿਵਹਾਰ ਕਦ ਤਕ ਜਾਰੀ ਰਹੇਗਾ ? ਕੀ, ਜਦ ਤਕ ਕਿ ਸਾਰੀ ਸ੍ਰਿਸਟੀ ਉਪਰ ਕੋਈ ਅਰੋਗ ਇਸਤ੍ਰੀ ਭਾਲੀ ਵੀ ਨਾ ਲੱਭੇਗੀ ?

ਲੜਕੀਆਂ ਅਗਿਆਨਤਾ ਅਤੇ ਅਵਿਦਿਆ ਦੇ ਪਰਦੇ ਹੇਠ ਜੋ ੨ ਉਪਾਇ ਕਿ ਰਿਤੂ ਦੇ ਪੈਹਲੇ ਵੈਹਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਾਸਤੇ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਤਸ਼ਰੀਹ ਡਾਕਟਰ ਪੈਨ Dr. Payne ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹੈਨ ੬—

'I have been consulted by women of all

ages who frankly attributed their physical infirmities to the fact of their having seated themselves in a snow bank, applied ice, or made other cold applications locally in their frantic endeavours to arrest the first menstrual flow"

ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਹਰ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਤ੍ਰੀਂਵੀਆਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਸ੍ਰੀਰਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪੈਹਲ਼ੇ ਰਿਤੂ ਦੇ ਵੈਹਨ ਨੂੰ ਪਾਗਲਾਨਾ ਕੋਸ਼ਸ਼ਾਂ ਦੁਆਰਾ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਮੁੰਦਰ ਦੇ ਠੰਡੇ ਕਿਨਾਰੇ ਤੇ ਬੈਠਨ, ਯੋਨੀ ਦੁਆਰ ਅਗੇ ਬਰਫ ਦੇ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਹੋਰ ਠੰਡ ਪੁਜਾਓ ਉਪਾਵ ਕਰਨਾ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤਾ।"

ਮੈਂ ਅਕਲਮੰਦ ਅਤੇ ਸਿਆਣੀਆਂ ਮਾਂਵਾਂ ਅਗੇ ਬੇਨਤੀ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਜੇ ਕਿਸਮਤ ਨਾਲ ਉਹ ਇਸ ਦੁਖ ਤੋਂ ਬਚ ਵੀ ਗਈਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਵੀ ਉਹ ਆਪਣੀ ਉਲਾਦ ਦੀ ਬੇਹਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਮੁਖ ਰਖਦੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਇਹਨਾਂ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਕਲੀਫਾਂ ਅਤੇ ਸਮਿਆਂ ਤੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਰੂਰ ਅਗਾਹ ਕਰ ਦੇਣ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੇ ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਦੇ ਸੋਹਣੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰਫੁਲਤ ਚਮਨ ਦੀ ਸੈਰ ਸੁਖੀ ੨ ਅਰ ਖੁਸ਼ੀ ੨ ਕਰਨ। ਅਰ ਅਗਾਂ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੀ ਉਲਾਦ ਨੂੰ ਦਸਣੋਂ ਸੰਕੋਚ ਨਾ ਕਰਨ।

ਹੈਜ਼ ਦੀ ਮਿਆਦ ਅਤੇ ਮਿਕਦਾਰ।

ਰਿਤੂ ਆਮ ਕਰਕੇ ੧੨ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂਹੋਕੇ ਪੈਂਤਾਲੀ ਸਾਲਦੀਆਯੂਤਕ ਜਾਰੀ ਰੈਂਹਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਬਾਜ ੨ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ੨ ਤ੍ਰੀਂਵੀਂ ਨੂੰ ਪੰਜਾਹ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਆਯੂ ਤਕ ਵੀ ਆਉਂਦਾ ਰੈਂਹਦਾ ਹੈ। ਇਸਤੋਂ ਉਪਰਾਂਤ ਅੰਡਕੋਸ਼ਾਂ ਵਿਚੋਂ ਅਰ ਗ੍ਰਭਾਸ਼ੇ ਵਿਚੋਂ ਮਾਦੇ

ਦਾ ਪਕਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਰ ਉਹੋ ਖ਼ੂਨ ਜੋ ਪੈਹਲਾਂ ਰਿਤੂ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਖ਼ਾਰਜ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਬਚਪਨ ਵਾਂਗੂ ਸ਼ਰੀਰਕ ਪੁਸ਼ਟੀ ਤੇ ਖ਼ਰਚ ਹੋਣਾ ਅਰੰਭ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਰ ਰਿਤੂ ਆਉਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਉਲਾਦ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਵੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਂਦੀ ਹੈ।

ਬਾਰਾਂ ਸਾਲ ਤੋਂ ਪੈਂਤਾਲੀ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤਕ ਆਮ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਮਾਹਵਾਰੀ ਖ਼ੂਨ ਹਰ ਦਫਾ ਅਠਾਈਆਂ ਦਿਨਾਂ ਪਿਛੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਲਾਵਾ ਉਹਨਾਂ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਜਦੋਂ ਕਿ ਇਸਤ੍ਰੀ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਬਚੇ ਨੂੰ ਦੁਧ ਪਿਲਾਂਦੀ ਹੋਵੇ* ਕਈਆਂ ਤੀਵੀਂਆਂ ਨੂੰ ਖ਼ੂਨ ਇਕੀਂ ਦਿਨੀਂ ਅਤੇ ਤੀਹ ਦਿਨੀਂ ਵੀ ਆਇਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਿਨ ਹਾਲਤਾਂ ਪ੍ਰਾਕ੍ਰਿਤਕ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਛਡ ਜੇ ਖ਼ੂਨ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਮਿਆਦ ਬਾਦ ਆਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਠੀਕ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਗਲ ਯਾਦ ਰਖਣ ਵਾਲੀ ਹੈ ਕਿ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਮਿਆਦ ਪਿਛੋਂ ਹੀ ਆਉਣਾ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ। ਮਿਕ਼ਦਾਰ ਵਿਚ ਰੱਤੀ ਮਾਸਾ ਫਰਕ ਹੋ ਜਾਣਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਚਿੰਤਾ ਜਨਕ ਨਹੀਂ।

ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਰੰਗ ਲਾਲ ਕਾਲਾ ਜਿਹਾ, ਕੱਚੀ ਲਾਲ ਮਿਰਚ ਵਰਗਾ, ਬੀਰ ਬਹੁਟੀ ਜਾਂ ਸਹੇ ਦੇ ਲਹੂ ਵਰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਦਾਗ ਕਪੜੇਉਪਰੋਂਧੋਣ ਬਾਦ ਲੈਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਵੇਰਾਂ ਢਾਈ ਤਿੰਨ ਛਟਾਂਕ ਦੇ ਲਗ ਭਗ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਗਰਮ ਮੁਲਕਾਂ ਵਿਚ ਅਧ ਸੇਰ ਤਕ ਅਰ ਸਰਦ ਮੁਲਕ ਦੀਆਂ ਤੀਵੀਂਆਂ ਨੂੰ ਇਕ ਛਟਾਂਕ ਤਕ ਵਧ ਘਟ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

---

* ਕਈ ਵੇਰਾਂ ਦੁਧ ਪਿਲਾਉਂਦੀ੨ ਹੀ ਤੀਵੀਂ ਰਜਸੁਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਮਿਕ਼ਦਾਰ ਅਰ ਮਿਆਦ ਸ੍ਰੀਰਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਅਤੇ ਪੁਸ਼ਟੀ ਨਾਲ ਭਾਰਾ ਸੰਬੰਧ ਰਖਦੀ ਹੈ। ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਤਕੜੀਆਂ ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਅਥਵਾ ਘਰਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਕਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਤੀਂਵੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਧ ਖਿਆਲਾਂ ਅਤੇ ਨਿਯਮ ਪੂਰਵਕ ਰੈ ਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦੇਵੀਆਂ ਨੂੰ 'ਕਮਜ਼ੋਰ' ਮੁਰਦੀਆਂ ਐਸ਼ ਪ੍ਰਸਤ ਆਰਾਮ ਤਲਬ ਕਾਮ ਦੇ ਬਾਣ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਹੋਈਆਂ, ਗੰਦੇ ਖਿਆਲਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਘਟ ਮਿਕ਼ਦਾਰ ਅਤੇ ਘਟ ਅਰਸੇ ਤਕ ਰਿਤੂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਹੋੜ ਅਤੇ ਗੰਦ।

On ! Menstruating woman
thou art a fiend
From whom all nature
should be closely screened.

"ਤੂੰ ਸ਼ੈਤਾਨ ਦਾ ਰੂਪ ਹੈਂ,
ਐ ਰਜਸੂਲਾ ਇਸਤ੍ਰੀ।
ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤੇਰੇ ਕੋਲੋਂ,
ਸਾਰੀ ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਲੁਕਾ ਲਈ।

ਕੇਵਲ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਾਰੀ ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਵਿਚ ਹੀ ਰਜਸੂਲਾ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਇਕ ਮਹਾਨ ਭ੍ਰਿਸ਼ਟਨੀ, ਗੰਦੀ ਅਤੇ ਡਰਾਵਨੀ ਵਸਤੂ ਤਸੱਵਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨਾਲ ਗਲ ਬਾਤ ਕਰਨਾ, ਉਸ ਦੇ ਹਥ ਦਾ ਖਾਣਾ, ਉਸ ਨਾਲ ਸਪਰਸ਼ ਕਰਨਾ, ਉਸਦਾ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਨਾ, ਉਸਦਾ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਪੁਰਸ਼ ਦਾ ਮੁਖ ਦੇਖਣਾ, ਉਸਨੂੰ ਸੂਤੀ ਬਸਤ੍ਰ ਦੇਣਾ। ਉਸਦਾ ਚੰਗੇ ਪਦਾਰਥ ਖਾਣਾ, ਉਸ ਦਾ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ ਕਾਜ ਨੂੰ ਹਥ ਪਾਣਾ ਬਿਲਕੁਲ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਥਾਂਈਂ ਤਾਂ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਉਨੇ ਦਿਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਇਕ ਹਨੇਰੀ

ਕੋਠੜੀ ਵਿਚ ਬਿਠਾ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਰ ਦੋ ਇਕ ਮੁਕੱਰਰਾ ਬਰਤਨ ਦੇ ਦਿਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮਤਲਬ ਕੀ ਉਸਦਾ ਬਾਕੀ ਘਰ ਦੇ ਨਾਲ ਬੇਦਾਵਾ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ਰੋਟੀ ਵੀ ਦੂਰੋਂ ਹੀ ਸੋਟੇ ਨਾਲ ਸਰਕਾ ਦਿਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਤਯਾਦਿ ੨ ਅਨੇਕ ਭਰਮ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬਾਜ਼ੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਨਿਗਾਹੇ ਨਫ਼ਰਤ ਇਥੋਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਰਜਸ੍ਵਲਾ ਇਸਤ੍ਰੀ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਰੁੱਖ ਤਲੇ ਬੈਠੇਗੀ ਤਾਂ ਉਹ ਸੁੱਕੇ ਬਿਨਾ ਬਚ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ।

ਹੁਣ ਅਸਾਂ ਇਸ ਗਲ ਦੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਜੋ ਸਾਂਇਟੀਫਿਕ ਮੈਯਾਰ ਤੋਂ ਡਿਗੇ ਹੋਏ ਭਰਮ ਅਤੇ ਅਨਚਾਹੇ ਢਕੋਂਸਲੇ ਬਣਾਏ ਹੋਏ ਹਨ, ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸਚਾਈ ਵੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸਾਡੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਕਮ ਅਕਲੀ ਦੇ ਨਿਰੋਲ ਸਬੂਤ ਹਨ ?

ਜਿਸਤਰਾਂ ਹੋਰ ਅਨੇਕ ਵਿਵਹਾਰ ਅਰ ਸੰਸਕਾਰ ਆਪਣੇ ਅਸਲੀ ਅਤੇ ਉੱਚ ਮੰਤਵਾਂ ਤੋਂ ਬਿਗੜ ਰੂਪ ਹੋਗਏ ਹਨ, ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਇਸ ਅਸੂਲ ਦਾ ਹਾਲ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਜੋ ਅਸੂਲ ਬਣਾਏ ਹਨ ਉਹ ਕਿਸੇ ਨਿੱਗਰ ਸਚਾਈ ਤੇ ਕ਼ਾਇਮ ਹਨ। ਪਰ ਜਿਉਂ ੨ ਜ਼ਮਾਨਾਂ ਪਲਟਾ ਖਾਂਦਾ ਰਿਹਾ ਤਿਉਂ ੨ ਅਸਲੀ ਭਾਵ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਗਿਆ ਅਤੇ ਭਰਮ ਵਧਦਾ ਗਿਆ।

ਅਸਲੀਯਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮਾਹਵਾਰੀ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਆਉਣ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦਾ Nervous System ਨਾੜੀ ਮੰਦਰ ਕਾਫ਼ੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਇਆ ੨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਸਖ਼ਤ ਕੰਮ ਦੇ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਭਾਰ ਆਦਿ ਚੁੱਕਨ ਨਾਲ, ਕੁੱਦਨ ਟੱਪਨ ਨਾਲ, ਹਾਸੇ ਮਖੌਲ ਵਿਚ ਪਰਵ੍ਰਿਤ ਹੋਣ ਨਾਲ, ਕਾਮ ਉੱਤੇਜਕ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਹੋ ਜਹੇ ਫੇਅਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜੋ ਕਿ ਨਾੜੀ ਮੰਦਰ ਉਪਰ ਭੜਕਾਊ ਅਸਰ ਪਾਣ, ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਸ੍ਰੀਰ ਨੂੰ ਕਸ਼ਟ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਬੜੀ ਭਾਰੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਇਸਤ੍ਰੀ ਪੁਰਸ਼ ਦਾ ਸੰਗਮ ਹੋਣਾ ਤਾਂ ਅਤੀ ਹਾਨੀ ਕਾਰਕ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਗਰਭਾਸ਼ੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਉਪਰ ਸੱਟ ਵੱਜਨ ਕਰਕੇ ਉਹ ਵਿੰਗਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਰ ਉਸ ਉਪਰ ਸੋਜਨ ਪੈ ਜਾਣ ਦੀ ਬੜੀ ਭਾਰੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਕੇਵਲ ਇਸਤ੍ਰੀ ਹੀ ਦੁਖਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਪ੍ਰੰਤੂ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੀ ਸ੍ਰੀਰਕ ਗਰਮੀ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਸੁਜ਼ਾਕ (ਮੂਤ੍ਰ ਕ੍ਰਿਛ-ਗਨੋਰੀਆ Gonorrhoea ਅਤੇ ਆਤਸ਼ਕ ਉਪਦੰਸ਼ Syphicis) ਆਦਿ ਰੋਗ ਉਤਪਨ ਕਰਨਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਬੜੀ ਛੇਤੀ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹਨ ਕਾਰਣਾਂ ਕਰਕੇ ਹੀ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੇ ਇਸਤੀ ਨੂੰ ਬਚੇ ਰੈਹਨ ਵਾਸਤੇ ਪ੍ਰੇਰਨਾਂ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਬਾਕੀ ਨਾਂ ਤੇ ਕੋਈ ਭਰਮ ਹੈ ਅਰ ਨਾਂ ਕੋਈ ਪਰਛਾਵਾਂ।

ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਭ ਭਰਮ ਤੋੜ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਉਪਰ ਦਸੇ ਦੁਖ ਪੁਚਾਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮਾਂ ਤੋਂ ਬਚਦਿਆਂ ਘਰ ਦੇ ਮਾਮੂਲੀ ਕੰਮ ਕਾਜ ਕਰਦੀਆਂ ਰੈਹਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਾਪਾਕ ਕਦਾਚਿਤ ਖ਼ਿਆਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਕਿਉਂ ਜੋ ਇਹ ਕੁਦਰਤੀ ਨਿਯਮ ਹੈ। ਸਫ਼ਾਈ ਰਖੇ।

ਖੁਲ੍ਹੀ ਹਵਾ (ਠੰਡੀ ਨਹੀਂ) ਵਿਚ ਸੈਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦੁਧ ਘਿਓ ਆਦਿ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਪਦਾਰਥ ਖਾਣੋਂ ਸੰਕੋਚ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਤਾਕਤਵਰ ਪਦਾਰਥ ਖਾਣੋਂ ਸੰਕੋਚ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਤਾਂ ਡਬਲ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਹੋਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਕ ਖ਼ੂਨ ਦੁਆਰਾ ਅਰ ਦੂਜੀ ਕਮੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੁਆਰਾ। ਸਖਤ ਅਤੇ ਗ੍ਰਿਸ਼ਟ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

ਹੋਰ ਅਤੇ ਸਫਾਈ। ਇਕ ਹੋਰ ਗਲ ਜਿਸ ਉਪਰ ਮੈਂ ਰੋਸ਼ਨੀ ਪਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ ਉਹ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਸਫਾਈ ਦਾ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਪਿਛੇ ਦਸੇ ਗਏ ਭਰਮਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਆਮ ਕਰਕੇ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਆਪਣੇ ਆਪਨੂੰ ਕੁਚੀਲ ਅਤੇ ਭਰਿਸ਼ਟਨੀਯ ਖ਼ਿਆਲ ਕਰਕੇ ਸਗੋਂ ਦੁਗਣੀਆਂ ਗੰਦੀਆਂ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੀਵੀਂ ਖ਼ੂਨ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਦੂਜੇ ਬਸਤ੍ਰ ਬਚਾਨ ਦੀ ਖ਼ਾਤਰ ਗੰਦੇ ਤੋਂ ਗੰਦਾ ਅਰ ਪੁਰਾਣੇ ਤੋਂ ਪੁਰਾਣਾ ਕਪੜਾ ਜਿਸ ਦਾ ਕਿ ਤੰਦ ਵੀ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਵਰਤਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਅਤੀ ਹਾਨੀ ਕਾਰਕ ਹੈ। ਕਈ ੨ ਦਲਿੱਦਰ ਦੀਆਂ ਬੰਦੀਆਂ ਤਾਂ ਚਾਰ ੨ ਦਿਨ ਕਪੜੇ ਨੂੰ ਬਦਲਦੀਆਂ ਤਕ ਨਹੀਂ। ਉਲਟ ਪਲਟ ਕੇ ਜਾਂ ਗੁਛਾ ਮੁਛਾ ਕਰਕੇ ਉਸੇ ਤਰਾਂ ਹੀ ਕੰਮ ਸਾਰ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸਤ੍ਰਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਗ੍ਰਭਾਸ਼ੇ ਅਤੇ ਯੋਨੀ ਵਿਚ ਜਲਨ ਅਥਵਾ ਸੜਾਂਦ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਬਹੁਤ ਕਸ਼ਟ ਭੋਗਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬੁਰੀ ਪ੍ਰੈਕਟਸ ਉੱਕੀ ਹੀ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਥੋੜੀ ਜਹੀ ਅਨ ਗੈਹਲੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਦੁਖਾਂ ਦੀ ਖਾਨ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੀਵੀਆਂ ਨੂੰ ਦੋ ਕਪੜੇ ਗੱਦੀ ਨੁਮਾ ਰਖਣੇ

ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਗੱਦੀ ਕਿਸੇ ਖ਼ੂਨ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਜਜ਼ੱਬ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਪੜੇ ਦੀ ਬਣਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕਪੜਾ ਬਿਲ-ਕੁਲ ਨਵਾਂ ਹੋਣਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਨਵਾਂ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਨਾਲੋਂ ਚੀਥੜੇ ਡਿਗਣ। ਇਕ ਗਦੀ ਸਵੇਰੇ ਗਰਮ ਪਾਨੀ ਨਾਲ ਧੋਕੇ ਸੁਕਾ ਲਈ ਜਾਵੇ। ਦੂਜੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਧੋਕੇ ਸੁੱਕਣੀ ਪਾ ਦਿਤੀ ਜਾਵੇ। ਇਹਨਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਯੋਨੀ ਘਟ ਤੋਂ ਘਟ ਦੋ ਵੇਰਾਂ ਕੋਸੇ ਜਲ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਸਾਫ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਗਿਲਾਜ਼ਤ ਬਦਬੂ ਨਾ ਮਾਰੇ। ਇਹਨਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਅਤੇ ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਸਰਦੀ ਦਾ ਮੌਸਮ ਹੋਵੇ ਬਾਜ਼ਾਰ ਜਾਂ ਖੁਲੀ ਹਵਾ ਵਿਚੋਂ ਔਣ ਵਾਲੀ ਮੋਰੀ ਅਗੇ ਪਿਸ਼ਾਪ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਠੰਡੀ ਹਵਾ ਦਾ ਯੋਨੀ ਦੁਆਰ ਰਾਹ ਚੜ੍ਹਕੇ ਗ੍ਰਭਾਸ਼ੇ ਨੂੰ ਸਰਦੀ ਪੁਚਾਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਖ਼ੂਨ ਡਕਣ ਵਾਲੀ ਗੱਦੀ ਨੂੰ ਘੁੱਟ ਕੇ ਨਹੀਂ ਬਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਸ ਤਰਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਯੋਨੀ-ਮੁਖ ਅੰਬ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਰ ਸੁਕੜ ਕੇ ਸੁਸਤ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਰਿਤੂ ਅਤੇ ਅਸ਼ਨਾਨ ਇਹਨਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਠੰਡੇ ਜਲ ਨਾਲ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨਾ ਵੀ ਦੁਖਦਾਈ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਸ੍ਰੀਰਕਸਫਾਈ ਨੂੰ ਮੁਖ ਰਖਦੇ ਹੋਏ ਕੋਸੇ ਜਲ ਦੁਆਰਾ ਕਪੜੇ ਨਾਲ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰ ਲੈਣਾਂ ਬੁਰਾ ਨਹੀਂ।

ਰਿਤੂ ਰੋਗ। ਹੁਣ ਅਗੇ ਰਿਤੂਨਾਲ ਸਬੰਧ ਰਖਣ ਵਾਲੇਰੋਗਾਂ ਦੀਵਿਆਖਿਆ ਕਰਕੇ ਇਸ ਮਜ਼ਮੂਨ ਨੂੰਖਤਮਕੀਤਾਜਾਵੇਗਾ।

ਸਭ ਤੋਂ ਵਡੇ ਰੋਗ ਜਿਨਾਂ ਦਾ ਤਅੱਲਕ ਰਿਤੂ ਨਾਲ

ਜਿਆਦਾ ਹੈ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਹਨ। ਐਮੇਨੋਰੀਆ Amenorrhoea ਖ਼ੂਨ ਹੈਜ਼ ਦਾ ਨਾ ਆਉਣਾ। ਜਿਸਤ੍ਰਾਂ ਪਿਛੇ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਖ਼ੂਨ ਹੈਜ਼ ੧੨ ਤੋਂ ੧੬ ਸਾਲ਼ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸਤੋਂ ਉਪਰਾਂਤ ਖ਼ਰਾਬੀ ਸਮਝਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਇਸ ਉਮਰ ਵਿਚ ਸਥਨ ਵੀ ਨਾ ਵਧੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਕੋਈ ਵੱਡੀ ਖ਼੍ਰਾਬੀ ਦਰਪੇਸ਼ ਹੈ।

ਆਮ ਕਰਕੇ ਹੈਜ਼ ਅੰਡ ਕੋਸ਼ਾਂ ਦੀ ਗੈਰ ਹਾਜ਼ਰੀ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਪੱਕ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਨਾਂ ਆਉਣ, ਗ੍ਰਭਾਸ਼ੇ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸ੍ਰੀਰਕ ਨੁਕਸ ਹੋਣ, ਹਾਈਮਨ Hymen ਕੁਆਰ ਪੜਦੇ ਵਿਚ ਛਿੱਦ੍ਰ ਦਾ ਨਾ ਹੋਣ ਅਥਵਾ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਅਤੀ ਨਿਰਬਲ ਹੋਣ (ਜਿਸ ਕਰਕੇਕਿ ਰਕਤ ਵਾਹਣੀ ਨਾਲੀਆਂ ਖ਼ੂਨ ਨਾ ਪੁਚਾਣ) ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ।

ਕਈ ਵੇਰਾਂ ਖ਼ੂਨ ਆਉਂਦਾ ੨ ਕੁਛ ਮੁਦੱਤ ਬਾਦ ਕਿਸੇ ਅਚਾਨਕ ਚੋਟ ਲਗਣ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਅਚਾਨਕ ਗ਼ਮ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਸ੍ਰੀਰ ਦੇ ਅਤੀ ਦੁਰਬਲ ਹੋ ਜਾਣ ਕਰਕੇ ਅੰਡ ਕੋਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਗ੍ਰਭਾਸ਼ੇ ਵਿਚ ਸੋਜਨ ਪੈਜਾਣ ਕਰਕੇ, ਕਾਮ ਵਿਗਆਨ ਤੋਂ ਵਾਂਜਿਆਂ ਹੋਣ ਤੇ ਕਬ੍ਰਧ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਤ੍ਰੁਟੀਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਕਰਨ ਤੇ ਅਰ ਸ੍ਰੀਰਕ ਪੁਸ਼ਟੀ ਵਲ਼ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਤੇ ਹੈਜ਼ ਫੇਰ ਜਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਦੂਜਾ ਰੋਗ ਮਨੋਰੀਆਂ Menorrhagia ਹੈ ਯਾਨੀ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਮੁਕੱਰਰਾ ਮਿਕ੍ਦਾਰ ਅਰ ਮਿਆਦ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਰ ਦੇਰ ਤਕ ਆਂਉਦੇ ਰੈਹਣਾਂ। ਇਹ ਰੋਗ ਆਮ ਕਰਕੇ ਗ੍ਰਭਾਸ਼ੇ

ਦੇ ਬ੍ਰਮ ਮੈਥਨ ਦੁਆਰਾ ਢਿਲੇ ਪੈ ਜਾਣ ਤੋਂ ਜਾਂ ਸੰਭੋਗ ਦੀ ਖ਼ਾਹਸ਼ ਦੇ ਅਧਵਾਟਿਓਂ ਟੁੱਟਣ ਕਰਕੇ ਉਤਪਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਲਾਦ ਦਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾਂ ਵੀ ਇਸ ਰੋਗ ਦੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਕਾਫ਼ੀ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਿੱਸਾ ਲੈਂਦਾਹੈ। ਇਸਹਾਲ਼ਤ ਵਿਚ ਇਸਤ੍ਰੀ ਪੁਰਸ਼ ਦਾ ਮਿਲਾਪ ਬਹੁਤ ਹਾਨੀ ਦਾਇਕ ਹੈ, ਠੰਡੀਆਂ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਔਸ਼ਧੀਆਂ ਸੇਵਨ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਅਰ ਚੰਗੇ ਸਿਆਣੇ ਹਕੀਮ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਜਰੂਰੀ ਹੈ।

ਤੀਸਰਾ ਰੋਗ ਜੋ ਕਿ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਸਰਦਾਰ ਅਰ ੯੦ ਫੀਸਦੀ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਮੈਂ'ਹ ਦੇ ਚਿੱਚੜ ਵਾਂਗੂ ਚੰਬੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਡਿਸਮਨੋਰੀਯਾ Dysmenorrhoea

ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਦਰਦ ਨਾਲ ਆਉਣਾ--ਹੈ। ਖ਼ੂਨ ਆਉਣ ਸਮੇਂ ਗ੍ਰਭਾਸ਼ੇ ਵਿਚ ਸਖਤ ਚੋਸ ਮਾਰਵੀਂ ਦਰਦ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੀਂਵੀਆਂ ਚੀਖਾਂ ਮਾਰਦੀਆਂ ਸੁਣੀਆਂ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀਆਂ। ਕਈ ੨ ਵੇਰਾਂ ਚਾਰ ਚਾਰ ਦਿਨ ਤਕ ਘਰ ਵਿਚ ਚੀਖ ਚਿੰਘਾੜਾ ਹੀ ਪਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਵਡੀਆਂ ਤੀਂਵੀਂਆਂ ਕਈ ਦਫ਼ਾ ਇਸ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਸਮਝ ਕੇ ਬਹੁਤ ਘਟ ਪ੍ਰਵਾਹ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਰ ਵਿਚਾਰੀਆਂ ਨਵ ਵਿਵਹਾਤਾ ਨੰ ਜਵਾਨ ਲਾੜਕੀਆਂ ਮਹਾਂ ਕਸ਼ਟ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਆਈਆਂ ਰੈਂਹਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹ ਰੋਗ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਰੋ ਦਾ ਗ੍ਰਭਾਸ਼ੇ ਵਿਚੋਂ ਰੁਕਾਵਟ ਨਾਲ ਨਿਕਲਨ ਤੋਂ ਉਤਪਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਦਵਾ ਅੰਡਕੋਸ਼ਾਂ ਅਤ ਡਿੰਭ ਪ੍ਰਨਾਲੀਆਂ ਦੀ ਸੋਜਨ ਤੋਂ ਵੀ ਉਤਪਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ,

ਇਹ ਰੋਗ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੈਠੀਆਂ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀਆਂ, ਗੰਦੀ ਹਵਾ ਵਿਚ ਰਹਿਨ ਵਾਲੀਆਂ ਅਰ ਐਸ਼ ਪ੍ਰਸਤ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੈਹਰਾਂ ਵਿਚ ਪਿੰਡਾਂ ਨਾਲੋਂ ਇਸ ਰੋਗ ਦੀ ਵਸੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤਕ ਕਬਜ਼ੀ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਕਰਕੇ ਵੀ ਇਹ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਈਆਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਇਹ ਖ਼ਿਆਲ ਹੈ ਕਿ ਰਿਤੂ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਅਮਲ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਇਸ ਦੇ ਖ਼ਾਰਜ ਹੋਣ ਤੋਂ ਦਰਦ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ? ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ, ਕੁਦਰਤ ਕਦੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੁਖ ਨਹੀਂ ਦੇਂਦੀ। ਇਹ ਆਪਣੀਆਂ ਹੀ ਹੇਰਾ ਫੇਰੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਕਸ਼ਟਾਂ ਵਿਚ ਫਸਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਰੋਗ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਮੌਜੂਦਾ ਤਹਜ਼ੀਬ ਤੋਂ ਉਤਪਨ ਰੋਗਾਂ ਵਿਚਹੈ। ਜਿੰਨਾਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਉਪਰ ਆਧੁਨਿਕ ਸਭੋਯਤਾ ਨੇ ਆਪਣਾ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਪਾਇਆ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਇਹ ਰੋਗ ਨਹੀਂ ਗਿਆ। ਉਹ ਦੇਵੀਆਂ ਇਸ ਰੋਗ ਨੂੰ ਜਾਣਦੀਆਂ ਤਕ ਨਹੀਂ-ਸਿਰਫ ਇਹ ਰੋਗ ਹੀ ਕੀ, ਉਹ ਜ਼ਚੱਗੀ-ਬਚੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੀ ਤਕਲੀਫ ਨੂੰ ਵੀ ਕੰਡੇ ਵਤ ਸਮਝਦੀਆਂ ਹਨ ਤੀਵੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਕਲੀਫ਼ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਅਨਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਨਜ਼ਾਕਤਾਂ ਅਰ ਫੈਸ਼ਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਕਤਾ ਤਅਲਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਰ ਇਸ ਦੇ ਬਦਲੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰਕ ਬਲ ਅਰ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਲ ਖ਼ਾਸ ਧਿਆਨ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਹੀ ਹੈਜ਼ ਦਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਜਾਣਾ, ਯੋਨੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਨਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਹੈਜ਼ ਦਾ ਜਾਰੀ ਹੋ ਜਾਣਾ

ਵੀ ਰਿਤੂ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਰੋਗ ਹਨ। ਅਤੇ ਕਿਉਂ ਜੋ ਇਹ ਰੋਗ ਬਹੁਤ ਵਿਰਲੇ ਵੇਖੇ ਹਨ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਤਸ਼ਰੀਹ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਕਰਨਾ ਹੀ ਠੀਕ ਭਾਸਦਾ ਹੈ।

'ਸੰਤਾਨ ਉਪਜਾਊ ਅੰਗ'

Human Generative Organs.

ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਗਿਆਨ ਦਾ ਲੋੜ

ਜਿਸਤਰਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਸਰਬ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋਣਾ ਆਮ ਜਨਤਾ ਵਿਚ ਲਾਜ਼ਮੀ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਇਕ ਮੁਨਾਸਬ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚਾ ਨਕ ਮੂੰਹ, ਕੰਨ, ਢਿਡ ਆਦਿ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਤੋਂ ਚੰਗੀਤਰਾਂ ਜਾਣੂ ਹੋ ਜਾਵੇ ਇਸੇਤਰਾਂ ਹੀ ਸੰਤਾਨ ਉਪਜਾਊ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਜਾਣ ਅਰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕਰਮ ਦੀ ਵਾਕਫੀ ਹੋਣਾ ਅਤੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੰਤੂ ਵਿਵਹਾਰ ਇਸ ਦੇ ਉਕਾ ਹੀ ਉਲਟ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹੈ? ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦਾ ਖ਼ੁਦ ਅਵਿਦਿਆ ਦੇ ਪੜਦੇ ਹੇਠਾਂ ਹੋਣਾ।

ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ

ਸੰਤਾਨ ਉਪਜਾਊ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਬਾਕੀ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਇਕ ਵਡਾ ਅਤੇ ਡੂੰਘਾ ਸਬੰਧ ਹੀ ਨਹੀਂ ਪ੍ਰੰਤੂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ 'ਇਨ ਓਰਡਰ' ਹੋਣਾ ਹੀ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਅੰਗਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇਕ ਅੰਗ ਦੀ ਕਮੀ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਇਕ ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਕਮੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਨੂੰ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਾਬਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਕ ਦੂਜੀ ਹੋਰ ਵੱਡੀ ਕਿਤਾਬ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਭਾਸੇਗੀ, ਪਰ ਤਾਂ ਵੀ ਦੋ ਇਕ ਮਿਸਾਲਾਂ ਦੇਣੀਆਂ ਬੇ ਜਾ ਨਾ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਬਹੁ ਮੈਥਨ ਕਰਕੇ ਨਕਸੀਰ ਫੁਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਵਟ ਦਾ ਲੋੜੀਂਦਾ ਗਿਆਨ ਦਸ ਬਾਰਾਂ ਸਾਲ ਦੀ ਆਯੂ ਤੋਂ ਪੈਹਲਾਂ ੨ ਕਰਵਾ ਦਿਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਓਹਨਾਂ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਸੁਖ ਦੀ ਜਿੰਦਗੀ ਬਸਰ ਕੀਤੀ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਅਰੋਗ ਬਤੀਤ ਹੋਈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਬਾਜ਼ਾਰੀ ਲੁਟੇਰਿਆਂ ਨਾਲ ਲੁਕ ੨ ਕੇ ਗਲਾਂ ਨਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਪਈਆਂ ਓਹ ਗਡੀਆਂ ਥਲੇ ਕੱਟਕੇ ਅਰ ਖੂਹ ਅਥਵਾ ਛੱਪੜ ਟੋਬੇ ਵਿਚ ਡੁੱਬਕੇ ਆਤਮ ਘਾਤੀ ਨਾ ਬਣੇ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਮਿਤਰਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਕੋਲੋਂ ਅੱਖਾਂ ਨੀਂਵੀਆਂ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਲੰਘੇ। ਪਰ ਸਜਣੋਂ ਜ਼ਰਾ ਸੋਚੋ ਤਾਂ ਸਹੀ ਆਤਮ ਘਾਤ ਅਤੇ ਸ਼ਰਮ ਦਾ ਮੁਜਰਮ ਕੌਣ ਸੀ? ਅੰਨਜਾਣ ਬਚੇ ? ਨਹੀਂ ਕਦਾਚਿਤ ਨਹੀਂ !! ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਅਗਿਆਨੀ ਮਾਪੇ ਅਰ ਅਧਿਆਪਕ ਸਨ। ਮੁਨੀ ਵਾਤਸਾਇਨ ਭਾਰਤ ਵਰਸ਼ ਦੇ ਪ੍ਰਸਿਧ ਅਤੇ ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਕਾਮ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰੀ ਆਪਣੇ ਜਗਤਪ੍ਰਸਿਧ ਪੁਸਤਕ 'ਕਾਮ ਸੂਤ੍ਰ' ਵਿਚ ਲਿਖਦੇ ਹਨ :—
"ਇਸ ਗਲ ਤੋਂ ਡਰਕੇ ਜੋ ਸੂਰ ਅਰ ਗਿਦੜ ਆਦਿ ਜੰਗਲੀ ਜਾਨਵਰ ਫ਼ਸਲ ਖ਼ਰਾਬ ਕਰ ਜਾਣਗੇ ਅਨਾਜ ਹੀ ਨਾਂ ਬੀਜਿਆ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਇਸ ਭੈ ਕਰਕੇ ਜੋ ਮੰਗਤੇ ਰੋਟੀ ਮੰਗ ਖੜਨਗੇ, ਅੰਨ ਹੀ ਨ ਪਕਾਇਆ ਜਾਵੇ-ਭੁਖਿਆਂ ਨਹੀਂ ਮਰਿਆ ਜਾਂਦਾ। ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਬਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਗੜਨ ਅਤੇ ਬਦ ਚਲ਼ਣ ਹੋਣ ਦੇ ਡਰ ਤੋਂ ਓਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਅਤੀ ਲੋੜ ਵੰਦੇ ਗਿਆਨ ਤੋਂ ਵਾਂਜਿਆਂ ਰੱਖਣਾ ਕੋਈ ਦਾਨਾਈ ਨਹੀਂ।

ਪਰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਤਾਂ ਇਸ ਗਲ ਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਆਪ ਹੀ ਨਾਂ ਜਾਣੇ ਉਹ ਦੱਸੇ ਕੀ ? ਦਸੱਣ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਜ਼ੁਮੇਵਾਰ ਜਾਣ

ਵਟ ਦਾ ਲੋੜੀਂਦਾ ਗਿਆਨ ਦਸ ਬਾਰਾਂ ਸਾਲ ਦੀ ਆਯੂ ਤੋਂ ਪੈਹਲਾਂ ੨ ਕਟਵਾ ਦਿਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਓਹਨਾਂ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਸੁਖ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਸਰ ਕੀਤੀ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਅਰੋਗ ਬਤੀਤ ਹੋਈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਬਾਜ਼ਾਰੀ ਲੁਟੇਰਿਆਂ ਨਾਲ ਲੁਕ ੨ ਕੇ ਗਲਾਂ ਨਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਪਈਆਂ ਓਹ ਗਡੀਆਂ ਥਲੇ ਕੱਟਕੇ ਅਰ ਖੂਹ ਅਥਵਾ ਛੱਪੜ ਟੋਬੇ ਵਿਚ ਡੁੱਬਕੇ ਆਤਮ ਘਾਤੀ ਨਾ ਬਣੇ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਮਿਤਰਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਕੋਲੋਂ ਅੱਖਾਂ ਨੀਂਵੀਆਂ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਲੰਘੇ। ਪਰ ਸਜਣੋਂ ਜ਼ਰਾ ਸੋਚੋ ਤਾਂ ਸਹੀ ਆਤਮ ਘਾਤ ਅਤੇ ਸ਼ਰਮ ਦਾ ਮੁਜਰਮ ਕੌਣ ਸੀ? ਅੰਨਜਾਣ ਬਚੇ ? ਨਹੀਂ ਕਦਾਚਿਤ ਨਹੀਂ !! ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਅਗਿਆਨੀ ਮਾਪੇ ਅਰ ਅਧਿਆਪਕ ਸਨ। ਮੁਨੀ ਵਾਤਸਾਇਨ ਭਾਰਤ ਵਰਸ਼ ਦੇ ਪ੍ਰਸਿਧ ਅਤੇ ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਕਾਮ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰੀ ਆਪਣੇ ਜਗਤਪ੍ਰਸਿਧ ਪੁਸਤਕ 'ਕਾਮ ਸੂਤ੍ਰ' ਵਿਚ ਲਿਖਦੇ ਹਨ :–

"ਇਸ ਗਲ ਤੋਂ ਡਰਕੇ ਜੋ ਸੂਰ ਅਰ ਗਿਦੜ ਆਦਿ ਜੰਗਲੀ ਜਾਨਵਰ ਫ਼ਸਲ ਖ਼ਰਾਬ ਕਰ ਜਾਣਗੇ ਅਨਾਜ ਹੀ ਨਾਂ ਬੀਜਿਆ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਇਸ ਭੈ ਕਟਕੇ ਜੋ ਮੰਗਤੇ ਰੋਟੀ ਮੰਗ ਖੜਨਗੇ, ਅੰਨ ਹੀ ਨ ਪਕਾਇਆ ਜਾਵੇ-ਭੁਖਿਆਂਨਹੀਂ ਮਰਿਆ ਜਾਂਦਾ। ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਬਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਗੜਨ ਅਤੇ ਬਦ ਚਲ਼ਣ ਹੋਣ ਦੇ ਡਰ ਤੋਂ ਓਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਅਤੀ ਲੋੜ ਵੰਦੇ ਗਿਆਨ ਤੋਂ ਵਾਂਜਿਆਂ ਰੱਖਣਾ ਕੋਈ ਦਾਨਾਈ ਨਹੀਂ।

ਪਰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਤਾਂ ਇਸ ਗਲ ਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਆਪ ਹੀ ਨਾਂ ਜਾਣੇ ਉਹ ਦੱਸੇ ਕੀ ? ਦਸੱਣ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਜ਼ੁਮੇਵਾਰ ਜਾਣ

ਬੁਝਕੇ ਵੀ ਸੰਕੋਚ ਕਰਨ ਵਿਚ ਇਜ਼ਤ ਸਮਝਦੇ ਹਨ।

ਡਾਕਟਰ ਹੈਵਲਕ ਏਲਸ ਆਪਣੇ" Sexual inversion in man" ਦੇ ਸਫੇ ੭੬ ਉਪਰ ਲਿਖਦਾ ਹੈ :-

In England we are very familiar with vague allusions to the vices of public school. from time to time we read letters in the newspapers denouncing public schools as hot beds of vices. But these allegation are rarely or ever" Submitted an accorate investigation. The Physicians and masters of public schools who are in a position to study the matter rightly, possess no psychological training and appear to view homosexuality with too much disgust to care to pay any attention to it. What knowledge they possess they keep to themselves, for it is considered in the interest of the public schools that these things should be hushed up. When any thing very scandilous occurs one or two lads are expelled, to their own gravo end perhaps.life loug injury and without benefit to those who remain. whose awakening sexual life rarely receive intellegent sympathy.'

ਅਰਥਾਤ:- ਇੰਗਲਿਸਤਾਨ ਵਿਚ (ਅਜ ਕਲ ਸਾਰੇ ਹੀ) ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਭੈੜੀਆਂ ਕਰਤੂਤਾਂ ਦੇ ਚਿਠੇ ਰੋਜ ਅਖ-ਬਾਰਾਂ ਦੇ ਕਾਲਮਾਂ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਸਕੂਲਾਂ ਜਾਂ ਕਾਲਜਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਅਧਿਆਪਕ ਜੋ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਗਲਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਇਨੀ ਲਿਆਕਤ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਖਦੇ, ਜੇ ਰਖਦੇ ਵੀ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਭੈੜੀਆਂ ਕਰਤੂਤਾਂ ਨੂੰ ਅਤੀ

ਭੈੜੀ ਨਿਗਾਹ ਨਾਲ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ ਖੋਜ ਕਰਨ ਦਾ ਖਿਆਲ ਤਕ ਲਾਗੇ ਨਹੀਂ ਆਉਣ ਦੇਂਦੇ। ਜੋ ਕੁਛ ਤਜਰਬਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਦੂਜੇ ਕੰਨ ਸੁਨਾਣਾਂ ਨਹੀਂ ਚਹੁੰਦੇ। ਕਿਉਂ ਕਿ ਇਸ ਗਲ ਵਿਚ ਉਹ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਕਾਲਜ ਦੀ ਇਜ਼ਤ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਕਦੀ ਕੋਈ ਮਾਮਲਾ ਅਛੁੱਪ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਲੜਕਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਕਾਲਜ ਤੋਂ ਕਢ ਦੇਣ ਤੋਂ ਸਿਵਾ ਕੁਛ ਨਹੀਂ ਸਵਾਰਦੇ। ਇਸਤਰਾਂ ਕਰਨਾ ਉਲਟਾ ਬਾਕੀ ਦੇ ਅਤੇ ਕਢੇ ਗਏ ਲੜਕਿਆਂ ਦੋਹਾਂ ਵਾਸਤੇ ਹੀ ਵਡਾ ਹਾਨੀ ਕਾਰਕ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਰ ਦੋਹਾਂ ਪਾਰਟੀਆਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਫ਼ਾਇਦਾ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦਾ।

ਕੁਦਰਤਨ ਹੀ ਛੁਪੀ ਹੋਈ ਚੀਜ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦੀ ਖ਼ਾਹਸ਼ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਬਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ "Concealment is food for inquisitive."

ਇਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸੰਦੇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਬਚਿਆਂ ਦੀ ਇਹ ਦਿਲੀ ਖ਼ਾਹਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਹਰ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਜੋ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਿਸੇ ਸਿੱਟਾ ਝਟ ਪਟ ਲਭ ਲੈਣ।

ਜਦੋਂ ਓਹ ਆਪਣਾ ਮਤਲਬ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਜਾਂ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਕੋਲੋਂ ਸਿਧ ਹੁੰਦਾ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦੇ ਉਹ ਬਾਜਾਰੀ ਦੋਸਤ ਢੂੰਢਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਅਣਗਿਣਤ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਇਕ ਮੁਲਕ ਵਿਚ ਲੁੱਚੇ ਲੰਡੇ ਅਤੇ ਬਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਾਊ ਪਾਰਟੀ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਾਫ਼ੀ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਹੀ ਬਚਿਆਂ ਨੂੰ ਫੁਸਲਾਉਣਾਂ ਅਰ ਪਿਆਰ ਦਰਸਾਉਣਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਬਚਾ ਇਕ ਵੇਰਾਂ ਉਹਨਾਂ

ਦੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਬਣਗਿਆ ਫੇਰ 'ਸੁਚਾ' ਨਹੀਂ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ। ਇਹ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਲਾ ਪਰਵਾਹੀ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤਾਂਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਅਗੋਂ ਵਾਸਤੇ ਚੇਤਨ ਹੋ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਤਰਤੀਬਵਾਰ ਤਬਸ਼ੀਹ ਇਸਤ੍ਰੀ ਜਨੇਂਦ੍ਰੇ

ਹੁਣ ਅਗੇ ਸੰਤਾਨ ਉਪਜਾਊ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਬਣਾਵਟ, ਬੁਰਾਈਭਲਾਈ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਕਰਮ ਅਤੇ ਰੋਗ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਤਰਤੀਬਵਾਰ ਦੱਸੇ ਜਾਣਗੇ। ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋਣਾ ਆਪਣੀ ਸ੍ਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਮੁਖ ਰਖਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਹਰ ਇਕ ਇਸਤ੍ਰੀ ਮਰਦ ਵਾਸਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਇਸਤ੍ਰੀ ਸੰਤਾਨ ਉਪਜਾਊ ਅੰਗ

Female Generative Organs

ਮਜ਼ਮੂਨ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਸਮਝਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਇਸਤ੍ਰੀ ਜਨੇਂਦਰਿਆਂ ਨੂੰ ਤਿਨ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ਤਕਸੀਮ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ:-

੧. (ੳ) ਪੇੜੂ Mons Venerus ਮੌਨਸ ਵੇਨਰਸ ਭਗ ਦੇ ਉਪਰਦਾ ਉਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹਿੱਸਾ।
   (ਅ) ਲੰਬੀਆਮਜੋਰਾ Labia Majora ਵਡੇ ਭਗਓਸ਼ਟ
   (ੲ) ਦਰਾਰ Chasm
   (ਸ) Breasts ਬ੍ਰੈਸਟਸ-ਛਾਤੀਆਂ।

੨. (ੳ) ਲੇਬੀਆ ਮਿਨੋਰਾ Labia Minora ਛੋਟੇ ਭਗਓਸ਼ਟ
   (ਸ) ਭਗ ਨਾਸਾ Vestibule ਇਸਤ੍ਰੀ ਲਿੰਗਮ

(ੲ) Clitoris ਕਿਲੋਟ੍ਰਿਸ ਯੋਨੀ ਲਿੰਗ ਜਾਂ ਸੁਪਾਰੀ।

(ਸ) ਓਪਨਿੰਗ ਆਫ ਯੂਰੀਥਰਾ Opening of Urethra ਮੂਤ੍ਰ ਛਿੱਦ੍ਰ।

(ਹ) Opening of Vagina ਓਪਨਿੰਗ ਆਫ ਵੀ ਜਾਇਨਾ ਯੋਨੀ ਦੁਆਰ।

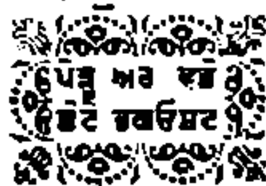
੩. (ੳ) Vagina ਵੀ ਜਾਇਨਾ—ਯੋਨੀ ਮਾਰਗ।

(ਅ) Uterus ਯੂਟ੍ਰਿਸ—ਗਰਭਾਸ਼ਿਆ।

(ੲ) Fellopine Tubes ਫੈਲੋਪਾਇਨ ਟਿਯੂਬਸ ਡਿੰਭਪਰਨਾਲੀਆਂ।

(ਸ) Overies ਓਵਰੀਜ਼-ਡਿੰਭ ਕੋਸ਼ ਜਾਂ ਡਿੰਭ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ

ਪਹਿਲੇ ਨੰਬਰ ਦੇ ਅੰਗ ਆਮ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਦਿਸਦੇ ਹਨ। ਦੂਜੇ ਨੰਬਰ ਦੇ ਅੰਗ ਪਹਿਲੇ ਨੰਬਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਪਿਛਾਂ ਹਟਾਕੇ ਦੇਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰੰਤੂ ਤੀਜੇ ਨੰਬਰ ਦੇ ਅੰਗ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦੇਂਦੇ, ਕਿਉਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਵਾਸਾ ਬਿਲਕੁਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਹੈ।



ਪਤੀ ਪੂਰਨ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਕਾਰੀਗਰੀ ਨੇ ਵਡੇ ੨ ਦਾਨਾਵਾਂ ਦੀ ਅਕਲਾਂ ਨੂੰ ਚਕ੍ਰਿਤ ਕਰ ਦਿਤਾ ਹੈ। ਮਾਮੂਲੀ ਆਦਮੀ ਤਾਂ ਸਮਝ ਹੀ ਕੀ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਪੇੜੂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕਰਕੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਯੋਨੀ ਹੈ। ਵਾਲ ਜੁਆਨ ਹੋਣ ਤੇ ਹੀ ਉਗਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਅੰਗ ਬਾਕੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗਾਂ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਅਧਿਕ ਮੁਲਾਇਮ ਅਥਵਾ ਕੋਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਈਸ਼ਵਰ ਨੇ ਇਸਦੀ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਵਾਸਤੇ ਅੱਖਾਂ

ਦੀਆਂ ਪਲਕਾਂ ਵਾਂਗੂ ਚਾਰ ਪੜਦੇ ਬਖਸ਼ੇ ਹਨ। ਦੋ ਵਡੇ ਅਤੇ ਦੋ ਛੋਟੇ ਭਗਓਸ਼ਟ। ਵੱਡੇ ਭਗਓਸ਼ਟ ਛੋਟੇ ਭਗ-ਓਸ਼ਟਾਂ ਨੂੰ ਢਕੀ ਰਖਦੇ ਹਨ। ਅਰ ਛੋਟਿਆਂਤੋਂ ਮੋਟੇ, ਸਖ਼ਤ ਅਤੇ ਤਾਕਤਵਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਵੱਡੇ ਭਗਓਸ਼ਟਾਂ ਨੂੰ ਹਥਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਪਿਛਾਂ ਹਟਾਕੇ ਛੋਟੇ ਭਗਓਸ਼ਟ ਨਜ਼ਰ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਡੇ ਭਗਓਸ਼ਟ ਪੇੜੂ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਗੁਦਾ ਤਕ ਲੰਬੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।ਬੁੜ੍ਹਾਪੇ ਵਿਚ ਇਹ ਅੰਗ ਢਿੱਲੇ ਪੈਕੇ ਲਮਕ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।

ਛਾਤੀਆਂ **ਛਾਤੀਆਂ** Breasts or Mammae ਇਸਤ੍ਰੀ ਅਰ ਮਰਦ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰੰਤੂ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਜੁਆਨ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਅਪੜਨ ਤੇ ਵਧ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਰ ਅਨਾਰ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰਕ ਖ਼ੂਬਸੂਰਤੀ ਵਿਚ ਵਡਾ ਹਿਸਾ ਹੈ। ਸ੍ਰੀਰਕ ਤੰਦ-ਰੁਸਤੀ ਦਾ ਸੁਨੇਹਾਂ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਜੁਆਨ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਢਿਲਕੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਅਥਵਾ ਕਮਲਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿਚ ਸ਼ੱਕ ਹੈ। ਅਜ ਕਲ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਕ਼ਾਇਮ ਰਖਣ ਵਾਸਤੇ ਅਨੇਕ ਉਪਾਵ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਲਿਆਂਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਪਰੰਤੂ ਬਾਹਰਲੇ ਬਨਾਵਟੀ ਉਪਾਵ ਬਹੁਤ ਘਟ ਕਾਮਯਾਬ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਸ੍ਰੀਰ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਰ ਤਾਕਤ ਕ਼ਾਇਮ ਰਹਿਣ ਉਪਰ ਇਹ ਅੰਗ ਖ਼ੁਦ ਬਖ਼ੁਦ ਜੁਵਾਨੀ ਕ਼ਾਇਮ ਰਖਦੇ ਹਨ।

ਲੜਕੀਆਂ ਦੇ ਇਹ ਅੰਗ ਮਾਹਵਾਰੀ ਜਾਰੀ ਹੋਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਹੀ ਵਧਨ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਹਮਲ ਹੋ ਜਾਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਇਹ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਪਰੰਤੂ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਮੁਕੰਮਲ ਤਾਈ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਹਮਲ ਕਰਾਰ ਪਾ ਜਾਣ ਤੇ ਚੂਚੀਆਂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਇਕ ਕਾਲਾ ਗੋਲ ਚੱਕਰ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਚੱਕਰ ਫੇਰ ਉਮਰ ਭਰ ਦਾ ਸਾਥੀ ਸਮਝੋ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਇਸਦਾ ਰੰਗ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਰ ਉਸਦੇ ਮਗਰੋਂ ਮੱਧਮ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਨਿਸ਼ਾਨ ਕ਼ਾਇਮ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਅੰਗਾਂ ਵਿਚ ਬੇਅੰਤ ਗੰ੍ਥੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਖ਼ੂਨ ਨੂੰ ਸ਼ੁਧ ਕਰਕੇ ਦੁਧ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਬਦਲ ਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਸਲਨਾ ਜਾਂ ਦੱਬਣਾ ਬਹੁਤ ਹਾਨੀ ਕਾਰਕ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਉਪਰ ਜ਼ਖਮ ਆਦਿ ਦਾ ਹੋ ਜਾਣਾ ਮੌਤ ਦੇ ਫ਼ਿਸ਼ਤੇ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਪਾਣਾ ਹੈ।

ਪੁਰਾਣੇ ਜ਼ਮਾਨੇ ਦੇ ਕਾਮ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦੀ ਇਹ ਰਾਏ ਸੀ ਜੋ ਇਹਨਾਂ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਸੰਤਾਨ ਉਪਜਾਊ ਅੰਗਾਂ ਨਾਲ ਕੋਈ ਤਅਲੁੱਕ ਨਹੀਂ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਇਹ ਰਾਏ ਸਚਾਈ ਦੇ ਮੇਯਾਰ ਉਪਰ ਨਹੀਂ ਟਿਕੀ। ਸਹਵਾਸ ਦੇ ਸਮੇਂ ਇਹਨਾਂ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਸਖ਼ਤ ਅਤੇ ਦਰੁਵਨਾ ਅਰ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਪੋਲਨ ਤੋਂ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਆਨੰਦ ਦਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣਾ ਸਾਬਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸੰਤਾਨ ਉਪਜਾਊ ਅੰਗਾਂ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਡੂੰਘਾ

ਸੰਬੰਧ ਹੈ। ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਉਪਰ ਦੁਧ ਦਾ ਆਉਂਣਾ ਅਰ ਬਾਕੀ ਸਮੇਂ ਨਾ ਆਉਣਾ ਹੀ ਪੱਕਾ ਸਬੂਤ ਹੈ।

ਭਗ ਨਾਸ Vestibule ਜਾਂ ਇਸਤ੍ਰੀ ਲਿੰਗਮ। ਇਸ ਅੰਗ ਦਾ ਕਰਮ ਜਾਂ ਸੁਭਾਵ ਬਿਲਕੁਲ ਮਰਦ ਲਿੰਗ ਇੰਦ੍ਰੇ ਵਤ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਵੀ ਮਰਦ ਲਿੰਗ ਵਾਂਙ ਦੋ ਦੰਡਕਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸੰਭੋਗ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦ੍ਰਿਹਵਤਾ ਕਾਇਮ ਰਖਣ ਵਾਸਤੇ ਖੂਨ ਅਕੱਠਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਰ ਸੰਭੋਗ ਦੇ ਪਿਛੋਂ ਮਰਦ ਲਿੰਗ ਵਾਂਗੂ ਇਹ ਵੀ ਸੁਸਤ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੰਭੋਗ ਦੇ ਸਮੇਂ ਮਰਦ ਲਿੰਗ ਇੰਦ੍ਰੇ ਦਾ ਇਸ ਨੂੰ ਸਪਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਅਤੀ ਆਨੰਦ ਪ੍ਰਦਾਇਕ ਹੈ। ਮਰਦ ਲਿੰਗ ਇੰਦ੍ਰੇ ਵਤ ਇਸ ਦੀ ਵੀ ਸੁਪਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਕਿਲੋਟ੍ਰਸ ਯੋਨੀ ਲਿੰਗ Clitois ਆਖਦੇ ਹਨ।



ਕਿਲੋਟ੍ਰਸ ਜਿਸਨੂੰ ਹਿੰਦੀ ਵਿਚ ਯੋਨੀਲਿੰਗ ਆਖਦੇ ਹਨ ਇਕ ਮਾਸ ਦਾ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਟੁਕੜਾ ਜਾਂ ਲੋਥੜਾ ਛੋਟੇ ਭਗਓਸ਼ਟਾਂ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਸੰਗਮ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਕਰਮ ਆਦਮੀ ਦੀ ਸੁਪਾਰੀ ਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਲੇਬੀਆ ਮਿਨੋਰਾ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਭਗਓਸ਼ਟਾਂ ਦੁਆਰਾ ਬਿਲਕੁਲ ਢਕਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਕਾਮ ਉਤੇਜਨਾਂ ਉਤਪਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦਾ ਗੁਛਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਹੈ ਕਿ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੀ ਸੰਭੋਗ ਦੀ ਖ਼ਾਹਸ਼ ਇਸੇ ਮਾਸ ਦੇ ਲੋਥੜੇ ਉਪਰ ਨਿਰਭਰ ਹੈ, ਜਿਨਾਂ ਇਹ ਵੱਡਾ ਹੋਵੇਗਾ ੳਨਾਂ ਹੀ ਸੰਭੋਗ ਦੀ ਚਾਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇਗੀ ਅਰ ਜਿਤਨਾਂ

ਇਹ ਛੋਟਾ ਹੋਵੇਗਾ ਉਤਨੀ ਹੀ ਰਤਿ ਕਰਮ ਦੀ ਚਾਹ ਘਟ ਹੋਵੇਗੀ। ਡਾਕਟਰ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬੇ ਤੋਂ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਈ ਬਦਚਲਨ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਹ ਅੰਗ ਵਡੇ ਸਨ ਉਪਰੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਤੇ ਨੇਕ ਚਲਨ ਹੋਗਈਆਂ।

ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਇਸ ਅੰਗ ਦੀ ਮਸਾਸ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਅਨੰਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਇਸੇ ਗਲ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਲਗ ਕੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਸਾਸ ਤੋਂ ਇਹ ਅੰਗ ਸੁਸਤ ਵੀ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਇਸ ਅੰਗ ਵਾਸਤੇ ਉਤਨੀ ਹੀ ਮਸਾਸ ਦਰਕਾਰ ਹੈ ਜਿਤਨੀ ਕਿ ਰਤਿ ਕਰਮ ਵੇਲੇ ਸ੍ਰੀਰਕ ਸਪਰਸ਼ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੰਭੋਗ ਕਾਰਯ ਵਿਚ ਇਸ ਅੰਗ ਦਾ ਇਕ ਵਡਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਇਹ ਅੰਗ ਅਫਰੀਕਾ ਦੀਆਂ ਜਾਂਗਲੀ ਕੌਮਾਂ ਵਿਚ ਤਿਨ ੨ ਇੰਚ ਲੰਮਾਂ ਆਦਮੀ ਦੇ ਲਿੰਗ ਇੰਦ੍ਰੇ ਵਾਂਗੂ ਯੋਨੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਪਲਮਦਾ ਵੀ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ।

ਮੂਤ੍ਰ ਛਿਦ੍ਰ। ਕਿਲੋਟ੍ਰਿਸ ਦੇ ਥਲੇ ਕਰਕੇ ਅਰ ਯੋਨੀ ਦੁਆਰ ਦੇ ਉਪਰ ਕਰਕੇ ਯਾਨੀ ਦੋਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਮੂਤ੍ਰ ਛਿਦ੍ਰ Opening of Urethra ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੁਆਰਾ ਇਸਤ੍ਰੀ ਮੂਤ੍ਰ ਖ਼ਾਰਜ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਕਈਆਂ ਅਗਿਆਨੀਆਂ ਦਾ ਇਹ ਦ੍ਰਿੜ ਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਦਮੀ ਵਾਂਗੂੰ ਤੀਵੀਂ ਦਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਰਸਤਾ ਅਰ ਯੋਨੀ ਇਕੋ ਹੀ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਉਹ ਗ਼ਲਤੀ ਤੇ ਹਨ। ਪਿਛੇ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਭਗਨਾਸਾ ਜਾਂ ਇਸਤ੍ਰੀ ਲਿੰਗ ਵਿਚ ਸਿਰਫ ਦੋ ਹੀ ਨਾਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰੰਤੂ

ਆਦਮੀ ਲਿੰਗ ਇੰਦ੍ਰੇ ਵਿਚ ਤਿਨ ਨਾਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ । ਤੀਜੀ ਨਾਲੀ ਦਾ ਕਰਮ ਸਿਰਫ ਮੂਤ੍ਰ ਖ਼ਾਰਜ ਕਰਨਾ ਹੀ ਹੈ ਇਹ ਅਗੇ ਚਲਕੇ ਮਰਦ ਸੰਤਾਨ ਉਪਜਾਊ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਹਿਸੇ ਵਿਚ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਸਮਝਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਨ ਵਾਲੀ ਗਲ ਹੈ ਕਿ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਾਲੇ ਰਸਤੇ ਦਾ ਯੋਨੀ ਪ੍ਰਨਾਲੀ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸਬੰਧ ਨਹੀਂ। ਯੋਨੀ ਮਾਰਗ ਦਾ ਸਬੰਧ ਗਰਭਾਸ਼ੇ ਨਾਲ ਹੈ ਅਤੇ ਮੂਤ੍ਰ ਮਾਰਗ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਮੂਤ੍ਰ-ਆਸ਼ੇ ਜਾਂ ਬਲੈਡਰ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਯੋਨੀ ਦੁਆਰ। ਮੂਤ੍ਰ ਛਿੱਦ੍ਰ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ **ਯੋਨੀ ਦੁਆਰ** "Opening of the Vagina" ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਆਰੀਆਂ ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦੁਆਰ ਦੇ ਅਗੇ ਇਕ ਪੜਦਾ ਹੁੰਦਾਹੈ ਜਿਸਨੂੰ Hyman "ਕੁਆਰ ਪੜਦਾ" ਆਖਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਪੜਦੇ ਵਿਚ ਇਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਛਿਦ੍ਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੁਆਰਾ ਕੰਨਿਆਂ ਦੇ ਜੁਆਨ ਹੋਣ ਤੇ ਹੈਜ਼ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੜਦਾ ਬਹੁਤ ਬਾਰੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਾਫੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਥਮ ਸੰਭੋਗ ਦੇ ਵੇਲੇ ਚਾਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੁਆਰਾ ਲੜਕੀ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਦਰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਰ ਖ਼ੂਨ ਵੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਪਤੀਆਂ ਦੇ ਜਬਰਦਸਤੀ ਕਰਨ ਤੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਸ ਖ਼ੂਨੀ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਦੇਖਕੇ ਪਤਨੀਆਂ ਦੇ ਦਿਲਾਂ ਵਿਚ ਐਸਾ ਭਿਆਨਕ ਡਰ ਬੈਠਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਵਾਸਤੇ ਹਊਆ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮੁਲਕਾਂ

ਵਿਚ ਡਾਈ ਵੋਰਸ-ਤਿਲਾਕ਼ ਦੀ ਰਸਮਪ੍ਰਚਲਤ ਹੈ ਓਥੇ ਤਾਂ ਤਿਲਾਕ਼ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।

ਕਈ ਦਫਾ ਇਸ ਪੜਦੇ ਵਿਚ ਛੇਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦਾ ਖ਼ਾਰਜ ਹੋਣਾ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਰ ਖ਼ੂਨ ਅੰਦਰ ਹੀ ਅੰਦਰ ਅਕੱਠਾ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਤਰਾਂ ਹੋਣ ਨਾਲ ਗਰਭਾਸ਼ੇ ਵਿਚ ਰੋਗ ਉਤਪਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਰ ਇਸਤ੍ਰੀ ਰੋਗੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਇਸਦਾ ਉਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕਰਵਾਉਣਾ ਉਚਿਤ ਹੈ।

ਭਾਰ ਆਦਿ ਚੁੱਕਨ ਜਾਂ ਸਟ ਆਦਿ ਲਗਣ ਕਰਕੇ ਕਈ ਦਫਾ ਇਹ ਪੜਦਾ ਖ਼ੁਦ ਬਖ਼ੁਦ ਫਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਯੋਨੀ ਮਾਰਗ **ਵਜਾਇਨਾ** ਜਾਂ ਯੋਨੀ ਮਾਰਗ ਖ਼ਾਸ ਉਹ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ ਜਿਸ ਅੰਦਰ ਸੰਭੋਗ ਦੇ ਵੇਲੇ ਪੁਰਸ਼ ਸ਼ਿਸ਼ਨ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਕਰਕੇ ਚਾਰ ਇੰਚ ਲੰਬੀ ਅਰ ਦੋ ਇੰਚ ਗੋਲ ਨਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਖ਼ੁਦ ਬਖੁਦ ਸੁਕੜਨ ਦੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਕਾਇਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਅੰਗ ਵਿਚ ਗੁੰਥੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਦ੍ਰਹਵਤਾ ਅਤੇ ਸੰਭੋਗ ਦੇ ਸਮੇਂ ਇਕ ਲੇਸਦਾਰ ਮਾਦਾ ਰਿਸਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਸੰਭੋਗ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤਕਲੀਫ ਪ੍ਰਤੀਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਮਾਹਵਾਰੀ ਇਸੇ ਨਾਲੀ ਦੁਆਰਾ ਖ਼ਾਰਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਬੱਚੀ ਵੀ ਇਸੇ ਨਾਲੀ ਰਸਤੇ ਬਾਹਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਅਗਲਾ ਸਿਰਾ ਗਰਭਾਸ਼ੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਆਇਆ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਗਰਭਾਸ਼ਿਆ

Uterus.Womb **ਗਰਭਾਸ਼ਿਆ** ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦਾਨੀ ਨਾਸਪਾਤੀ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਤਿਨ ਮੂੰਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦੋ ਡਿੰਭ ਪਰਨਾਲੀਆਂ ਵਿਚ ਅਰ ਇਕ ਯੋਨੀ ਮਾਰਗ ਵਿਚ ਖੁਲਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਮਰਦ ਲਿੰਗ ਇੰਦ੍ਰੀ ਯੋਨੀ ਮਾਰਗ ਵਿਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਸੁਪਾਰੀ ਇਸਦੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਮਨੁਸ਼ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਵਡੀ ਉਂਗਲ ਨਾਲ ਯੋਨੀ ਮਾਰਗ ਦੇ ਅਗਲ਼ੇ ਸਿਰੇ ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਯੋਨੀ ਮਾਰਗ ਵਾਲੇ ਮੁਖ ਰਸਤੇ ਹੀ ਵੀਰਯ ਇਸਦੇ ਅੰਦਰ ਦਾਖਲ ਹੋਕੇ ਹਮਲ ਕਾਇਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਾ ਇਸੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਨੌ ਮਹੀਨੇ ਤਕ ਪਰਵਰਸ਼ ਪਾਂਦਾ ਹੈ।

ਗਰਭਾਸ਼ਿਆ ਦੇ ਅਗਲੇ ਪਾਸੇ ਮੂਤ੍ਰ ਆਸ਼ਿਆ ਅਰ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਮਲਾਸ਼ਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਹੀ ਹਮਲ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਜਦੋਂ ਇਹ ਭਾਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਕਬਜ਼ੀ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਥੋੜਾ ੨ ਘੜੀ ੨ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਅੰਗ ਆਪਣੀ ਆਮ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਤਿਨ ਇੰਚ ਗੋਲ, ਇਕ ਇੰਚ ਚਪਟਾ ਅਰ ਢਾਈ ਤੋਂ ਸਾਢੇ ਤਿਨ ਤੋਲੇ ਤਕ ਵਜਨੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅੰਦਰੋਂ ਖੋਖਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਰ ਇਸ ਦੀਆਂ ਦੀਵਾਰਾਂ ਮੋਟੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਵਿਚ ਸੁਕੜਨ ਅਰ ਫੈਲਣ ਦੀ ਕਾਫੀ ਗੁੰਜਾ-ਇਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਜਾਣ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਇਹ ਅੰਗ

ਤੇਰਾਂ ਚੌਦਾਂ ਦਿਨਾਂ ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ ਅਸਲੀ ਟਿਕਾਨੇ ਬੈਠਦਾ ਹੈ । ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਹੀ ਜ਼ਨਾਨੀਆ ਜ਼ੱਚਾ ਨੂੰ ਦਸਾਂ ਦਿਨਾਂ ਤਕ ਮੰਜੇ ਤੋਂ ਉਠਨ ਨਹੀਂ ਦੇਂਦੀਆਂ। ਪਰੰਤੂ ਢਾਈ ਤਿਨ ਮਹੀਨੇ ਤਕ ਇਹ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਬਖੂਬੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨ ਲਗਦਾ। ਹਕੀਮਾਂ ਦੀ ਰਾਇ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭਾਸ਼ੇ ਨੂੰ ਦੋਬਾਰਾ ਬੱਚਾ ਜਨਣ ਵਾਸਤੇ ਢਾਈ ਤਿਨ ਸਾਲ ਦੀ ਮੁਹਲਤ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਅਸਲੀ ਤਾਕਤ ਢਾਈ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਤਕ ਨਹੀਂ ਪਕੜਦਾ। ਅਜ ਕਲ ਦੀ ਜਨਤਾ ਇਸੇ ਸੁਨੈਹਰੀ ਅਸੂਲ ਨੂੰ ਭੁਲਾਕੇ ਹੀ ਤਾਂ ਦੁਖ ਪਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਹਮਲ ਗਿਰਨਾ ਅਰ ਮਰੇ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਵਾਰਦਾਤਾਂ ਇਸੇ ਅਸੂਲ ਨੂੰ ਨਾਂ ਮੱਦੇ ਨਜ਼ਰ ਰਖਨ ਦਾ ਹੀ ਨਤੀਜਾ ਹੈ।

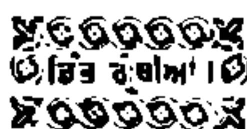
ਇਸ ਅੰਗ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਹੱਡੀ ਜਾਂ ਨਾੜੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਪਰੰਤੂ ਇਹ ਬੇਸ਼ੁਮਾਰ ਛੋਟੀਆਂ ੨, ਨਾੜੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਲਟਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਥੋੜੀ ਜੇਹੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਅਚਾਨਕ ਸੱਟ ਪੇਟ ਜਾਂ ਵਹੁ ਮੈਥਨ ਨਾਲ ਵਿੰਗਾ ਟੇਡਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਕਸ਼ਟ ਉਠਾਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਵਿੰਗੇ ਟੇਢੇ ਆਸਣ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਇਸ ਅੰਗ ਉਪਰ ਬਹੁਤ ਬੁਰਾ ਅਰ ਹਾਨੀ ਕਾਰਕ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਤਾਂਤੇ ਜੁਆਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਿਆਰੀ ਪਤਨੀ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਖ਼ਿਆਲ ਰਖਦੇ ਹੋਏ ਵਿੰਗੇ ਟੇਡੇ ਆਸਣਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਡਿੰਬ ਪ੍ਰਨਾਲੀਆਂ।

Fe lo pian Tubes ਜਾਂ **ਡਿੰਭ ਪ੍ਰਨਾ-ਲੀਆਂ** ਗਿਨਤੀ ਵਿਚ ਦੋ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਕ ਗਰਭਾਸ਼ੇ ਦੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਅਰ ਦੂਜੀ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ। ਇਹ ਗਰਭਾਸ਼ੇ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਚਾਰ ੨ ਇੰਚ ਅਰ ਗੋਲਾਈ (ਛੇਦ) ਪਿੰਸਲ ਦੇ ਸੁਰਮੇ ਪ੍ਰਮਾਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਗਰਭਾਸ਼ੇ ਕੋਲੋਂ ੧—੧੨ ਇੰਚ ਮੋਟੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਡਿੰਭ ਗ੍ਰੰਥੀ ਦੇ ਕੋਲ ਦੇ ਸਿਰੇ ਖਿੰਡਵੇਂ ਝਾਲਰਦਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਡਿੰਭ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਪੱਕ ਕੇ ਖ਼ਾਰਜ ਹੋਇਆ ੨ ਡਿੰਭ ਜਾਂ ਅੰਡਾ ਗਰਭਾਸ਼ੇ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ। ਡਿੰਭ ਪ੍ਰਨਾਲੀ ਡਿੰਭ ਗ੍ਰੰਥੀ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲੀ ਹੋਈ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਅੰਡਾ ਝਾਲਰ ਵਿਚ ਫਸਕੇ ਹੀ ਨਾਲੀ ਰਾਹੀਂ ਗਰਭਾਸ਼ੇ ਵਿਚ ਆਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਦਫਾ ਜਦ ਕਿਸੇ ਖ਼ਾਸ ਰੋਗ ਦੇ ਕਾਰਨ ਡਿੰਭ ਪ੍ਰਨਾਲੀਆਂ ਨੂੰ ਸੋਜ ਪੈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਛੇਕ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਣਦਾ ਡਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦਾ ਬਾਂਝ ਹੋ ਜਾਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਨਾਲੀਆਂ ਨੂੰ ਵਿਚੋਂ ਕੱਟਕੇ ਅਰ ਦੋਹਾਂ ਸਿਰਿਆਂ ਤੋਂ ਇਕ ਇਕ ਉਂਗਲ ਪ੍ਰਮਾਣ ਛਡਕੇ ਬੰਨ੍ਹ ਦੇਣ ਤੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਸਦਾ ਲਈ ਬਾਂਝ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸਤਰਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨਾਂ ਅੰਡਾ ਹਮਲ ਤਕ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ਅਰ ਨਾਂ ਹਮਲ਼ ਠੈਹਰਦਾ ਹੈ। 'ਨਾਰਹੇ ਬਾਂਸ ਨਾ ਬਜੇ ਬੰਸਰੀ' ਵਤਿ ਸਮਝ ਲਓ।



(Overies) **ਡਿੰਭ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ** ਜਾਂ ਇਸਤ੍ਰੀ ਅੰਡ ਕੋਸ਼। ਇਹ ਵੀ ਡਿੰਭ ਪ੍ਰਨਾਲੀਆਂ ਵਾਂਗੂ ਦੋ ਹੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਕ ਖੱਬੇ ਅਰ ਇਕ ਸੱਜੇ। ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਡੇੜ੍ਹ ਇੰਚ ਅਰ ਮੋਟਾਈ ਇਕ ਇੰਚ ਪ੍ਰਮਾਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਰ ਸ਼ਕਲ ਵਡੇ ਬਾਦਾਮ ਜਾਂ ਕਬੂਤਰ ਦੇ ਅੰਡੇ ਵਰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਗ੍ਰੰਥੀ ਦਾ ਵਜ਼ਨ ਸੱਤ ਅੱਠ ਮਾਸੇ ਤਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦੋਹਾਂ ਕੋਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਅੱਸੀ ਹਜ਼ਾਰ ਦੇ ਕ੍ਰੀਬ੨ ਅੰਡੇ ਜਮਾਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵੱਡੇ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਵਡੇ ਬਾਹਰ ਵਾਰ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਅੰਦਰ ਵਾਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਵਡੇ ਪੱਕੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਰ ਛੋਟੇ ਅਜੇ ਕੱਚੇ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਹਨਾਂ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਕਰਮ ਬਿਲਕੁਲ ਨਰ ਅੰਡ ਕੋਸ਼ਾਂ ਵਰਗਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਵੀ ਇਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਮਾਦਾ (Secretion) ਰਿਸਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਸ੍ਰੀਰਕ ਪੁਸ਼ਟੀ ਵਾਸਤੇ ਖ਼ਰਚ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਿਆਣਿਆਂ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਹੈ ਕਿ ਉਪਰ ਦਸੇ ਅੱਸੀ ਹਜ਼ਾਰ ਅੰਡਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਅੱਧੀ ਮਿਕ੍ਦਾਰ ਲੜਕਪਨ ਵਿਚ ਹੀ ਸ੍ਰੀਰਕ ਪੁਸ਼ਟੀ ਤੇ ਖਰਚ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ (ਬਹੁਤ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਇਹੋ ਹੀ ਰਾਇ ਹੈ) ਹਰਿਕ ਮਹੀਨੇ ਵਾਰੋ ਵਾਰੀ ਇਕ੨ ਡਿੰਭ ਜਾਂ ਅੰਡਾ ਪੱਕਕੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਗਰਭਾਧਾਨਹਾਸਲ ਕਰਨ ਹਿਤ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਅਰ ਡਿੰਭ ਪ੍ਰਨਾਲੀਆਂ ਵਿਚ ਆਂਉਦਾ ਹੈ। ਜਿਥੇ ਵੀ ਉਸਨੂੰ ਨਰ ਕੀਟਾਣੂ (supermatozoon)

ਦਾ ਟਾਕਰਾ ਹੋ ਜਾਵੇ-ਭਾਵੇਂ ਗਰਭਾਸ਼ੇ ਵਿਚ ਭਾਂਵੇ ਡਿੰਭ ਪ੍ਰਨਾਲੀਆਂ ਵਿਚ ਉਥੇ ਹੀ ਗਰਭ ਧਾਨ ਹਮਲ ਕਰਕੇ ਠਹਿਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਰ ਵਧਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਵਧਣਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਗਰਭਾਸ਼ੇ ਵਿਚ ਆਕੇ ਹੀ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਨਰ ਕੀਟਾਣੂ ਦਾ ਟਾਕਰਾ ਨਾਂ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅੰਡਾ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਪਿਛੋਂ ਯੋਨੀ ਮਾਰਗ ਰਸਤੇਂ ਖ਼ਾਰਜ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਿਕਲਦਾ ਪ੍ਰਤੀਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿਉਂ ਕਿ ਇਹ ਬਹੁਤ ਸੂਖਸ਼ਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਈਂਸਦਾਨਾਂ ਨੇ ਇਸ ਦੀ ਮੋਟਾਈ $\frac{੧}{੨੦}$ ਇੰਚ ਦਸੀ ਹੈ।

ਸਿਆਣਿਆਂ ਦੀ ਰਾਇ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਅੰਡੇ ਤੋਂ ਹਮਲ ਰਹਿਜਾਵੇ ਤਾਂ ਲੜਕਾ ਅਰ ਇਸਦੇ ਉਲਟ ਜੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂਆਏ ਹੋਏ ਅੰਡੇ ਤੋਂ ਹਮਲ ਰਹਿ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਲੜਕੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਰ ਫੇਰ ਇਹ ਵੀ ਦਸਿਆ ਹੈ ਜੋ ਸੱਜੇ. ਪਾਸੇ ਦੇ ਫ਼ੋਤੇ ਤੋਂ ਆਇਆ ਹੋਇਆ ਵੀਰਯ (ਨਰ ਕੀਟਾਣੂ) ਸਿਰਫ਼ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਦੀ ਓਵਰੀ ਵਿਚੋਂ ਆਏ ਹੋਏ ਅੰਡੇ ਨੂੰ ਹੀ ਗਰਭਾਧਾਨ ਦੇਂਦਾ ਹੈ ਅਰ ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਦਾ ਹਾਲ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਗਲ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਰਖਣਾ ਜ਼ਰਾ ਕਠਨ ਹੈ। ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਇਹ ਵੀ ਰਾਇ ਹੈ ਕਿ ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਉਣ ਤੋਂ ਦੋ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਨਾਲ ਲੜਕਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਇਸ ਵਿਚ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਬੜਾ ਡੂੰਗਾ ਹਥ ਹੈ। ਕੋਈ ਉਪਾਵ ਸਾਰਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਠੀਕ ਸਾਬਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।

ਪੁਰਸ਼ ਸੰਤਾਨ ਉਪਜਾਊ ਅੰਗ

Male Generative Organs.

ਮਰਦ ਸੰਤਾਨ ਉਪਜਾਊ ਅੰਗ

ਇਸਤ੍ਰੀ ਜਨੇਂਦਰਿਆਂ ਦਾ ਵਰਨਨ ਸਮਾਪਤ ਕਰਕੇ ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਮਰਦ ਸੰਤਾਨ ਉਪਜਾਊ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਬਿਆਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਇਹਨਾਂ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਅਸੀਂ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਕ ਉਹ ਜੋ ਆਮ ਬਾਹਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਰ ਦੂਜੇ ਓਹ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹਨ।

ਪੈਹਲੀ ਕਿਸਮ ਵਿਚ ਸ਼ਿਸ਼ਨ (ਲਿੰਗ) ਅਰ ਅੰਡ ਕੋਸ਼ (ਫੋਤੇ) ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਰ ਦੂਜੀ ਵਿਚ,

(੧) Vas Deference ਵਾਸ ਡੇਫ੍ਰੈਂਸ ਜਾਂ ਸ਼ੁਕ੍ਰ ਪ੍ਰਨਾਲੀ।

(੨) Supermatic Cord ਸੁਪ੍ਰਮੈਟਕ ਕੌਰਡ।

(੩) Seminal Vesicles ਸੀਮੀਨਲ ਵੈਸਲਸ਼। ਸ਼ੁਕਰ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ। (੪) Prostate Glands ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਗ੍ਰੰਥੀ ਅਰ (੫) Cowper's Gland ਕੋਪ੍ਰਸ ਗ੍ਰੰਥੀ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸ਼ਿਸ਼ਨ।

ਸ਼ਿਸ਼ਨ ਜਾਂ ਲਿੰਗ ਮਾਸ ਦਾ ਇਕ ਲੋਥੜਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਨਸਾਂ ਹੀ ਨਸਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਆਪਣੀ ਮਾਮੂਲੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਇਕ ਵਿੱਲੜ ਜਿਹਾ ਨਰਮ ਅੰਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਕਾਮ ਉਤੇਜਨਾ ਨੂੰ ਪਰਾਪਤ ਕਰਕੇ ਦ੍ਰਹਵਦਾ ਹੈ ਤਦ ਇਕ ਸਖਤ ਹੱਡੀ ਪਰਮਾਣ ਹੋਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਿਛਲੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਇਸ ਦਾ ਰੂਪ ਮਾਮੂਲੀ ਹਾਲਤ ਨਾਲੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮਾਮੂਲੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਇਸ ਅੰਗ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਢਾਈ ਤੋਂ ਚਾਰ ਇੰਚ ਤਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਰ ਉਤੇਜਨਾ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਇਹ ਛੇ ਤੋਂ ਨੌਂ ਇੰਚ ਤਕ ਲੰਬਾ ਅਰ ਡੇਡ ਇੰਚ ਪ੍ਰਮਾਣ ਮੋਟਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਅੰਗ ਵਿਚ ਬੇਅੰਤ ਛੋਟੀਆਂ ੨ ਅਰ ਮਹੀਨ ੨ ਨਸ ਦੀਆਂ ਬੁਣੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਤਿਨ ਨਾਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਦੋ ਨਾਲੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਉਤੇਜਨਾ ਦੀ ਹਾਲਤ ਅੰਦਰ ਵੀਰਯ ਖਸਲਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਦੇ ਨਾਮ **'ਵੀਰਯ ਵਾਹਨੀ ਪ੍ਰਨਾ-ਲੀਆਂ'** Corpora Covernosa Penis ਹਨ। ਅਰ ਤੀਜੀ ਨਾਲੀ ਜੋ ਇਹਨਾਂ ਦੋਹਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਰ ਜਿਸ ਦੁਆਰਾ ਮੂਤ੍ਰ ਖ਼ਾਰਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (**ਮੂਤ੍ਰ ਵਾਹਨੀ ਡੰਡਕਾ**) Corpus Covernosum Urethrae ਦੇ ਨਾਮ ਨਾਲ ਸੱਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਪਰ ਦਸੀਆਂ ਦੋਹਾਂ ਨਾਲੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵਡੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਲਿੰਗ ਦੇ ਮੂੰਹ ਅਗੇ ਆਕੇ ਸੁਪਾਰੀ ਦੇ ਸਰੂ ਦੇ ਕੋਲ ਇਹ ਅਕੱਠੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਮੂਤ੍ਰ ਅਰ ਵੀਰਯ ਇਕੋ ਰਸਤੇ ਖ਼ਾਰਜ ਹੁੰਦੇ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਹਿਲੀਆਂ ਦੋਹਾਂ ਨਾਲੀਆਂ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਫ਼ੋਤਿਆਂ ਨਾਲ ਅਰ ਤੀਜੀ ਨਾਲੀ ਦਾ ਤਅੱਲਕ ਮੂਤ੍ਰ ਆਸ਼ੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਿਸ਼ਨ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਪਾਸੇ ਦੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਜੋੜ ਵਤ ਸੀਵਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮੁਸਲਮਾਨਾਂ ਅਰ ਯਹੂਦੀਆਂ ਵਿਚ ਸੁੱਨਤ ਦੀ ਰਸਮ ਹੈ। ਕਈਆਂ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਹੈ ਕਿ ਸੁਨਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸ਼ਿਸ਼ਨ ਤਾਕਤਵਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਰ

ਸਪਰਸ਼ ਸ਼ਕਤੀ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਤੇਜਨਾਂ ਚਿਰ ਤਕ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਕਈ ਦਫਾ ਸੁਪਾਰੀ ਦੇ ਉਪਰ ਦਾ ਮਾਸ ਪਿਛਾਂ ਨਹੀਂ ਹਟਦਾ ਜਿਸਦਾ ਹਟਨਾ ਅੱਤੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਰਾਇ ਨਾਲ ਉਪਰੇਸ਼ਨ ਕਰਵਾ ਦੇਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ।

ਕਈਆਂ ਅਗਿਆਨੀਆਂ ਦਾ ਇਹੋ ਹੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਕਿ ਲਿੰਗ ਸਿਰਫ ਮੂਤ੍ਰ ਖਾਰਜ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਹੀ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇਹ ਖ਼ਿਆਲ ਗ਼ਲਤ ਹੈ। ਲਿੰਗ ਅਰ ਯੋਨੀ ਮਾਰਗ ਦੋਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਥਮ ਕਰਮ ਵੀਰਯ ਕੀਟਾਣੂ ਨੂੰ ਗਰਭਾਸ਼ੇ ਤਕ ਪੁਚਾਣਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੁਆਰਾ ਉਹ ਮਾਦਾ ਅੰਡੇ ਤਕ ਪੁਜਾਕੇ ਉਸਨੂੰ ਗਰਭਾਧਾਨ ਦੇ ਸਕੇ।

ਕੁਦਰਤਿ ਨੇ ਸੰਭੋਗ ਕਰਮ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਕਟਨ ਦੇ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਅੰਗਾਂ ਵਿਚ ਇਕ ਲਜ਼ਤ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦਿਤੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਲੱਜ਼ਤ ਜਾਂ ਮਜ਼ੇ ਦੇ ਮਾਰੇ ਹੋਏ ਇਸਤ੍ਰੀ ਪੁਰਸ਼ ਸਹਿਵਾਸ ਕਿਰਿਆ ਵਿਚ ਪ੍ਰਵਿਰਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਸਿਰਫ਼ ਉਲਾਦ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਮੁਖ ਰਖਕੇ ਘਟ ਜੀਵ ਹੀ ਇਹ ਕਰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਪੇਸ਼ਾਬ ਕਰਨਾ ਲਿੰਗ ਦਾ ਦੋਇਮ ਕਰਮ ਹੈ। ਪਿਸ਼ਾਬ ਲਿੰਗ–ਵਡਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਬ੍ਰਾਬਰ ਬਗੈਰ ਕਿਸੇ ਸ੍ਰੀਰਕ ਕਸ਼ਟ ਦੇ ਖ਼ਾਰਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸਿਰਫ਼ ਇਨਾਂ ਫਰਕ ਜਰੂਰ ਹੈਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਜੰਘਾਂ ਨਾਪਾਕ ਹੋਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।



ਲਿੰਗ ਦੇ ਅਗਲੇ ਵਿਭਾਗ ਨੂੰ ਜੋ ਕਿ ਮਾਸ ਦੇ ਪੜਦੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਛੁਪਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ GlansPenis ਸੁਪਾਰੀ ਜਾਂ ਮਣੀ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਹਿੱਸਾ ਇਕ ਬੜਾ ਨਰਮ ਅਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅੰਗ ਹੈ। ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਕਲੋਟ੍ਰਿਸ ਦੀ ਤਰਾਂ ਹੀ ਇਸ ਵਿਚ ਵੀ ਬੜੀ ਹਿੱਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪੁਰਸ਼ ਨੂੰ ਜੋ ਸੰਭੋਗ ਵਿਚ ਆਨੰਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਇਸੇ ਹਿਸੇ ਦੀ ਬਦੌਲਤ ਹੈ। ਬਾਕੀ ਦਾ ਸਾਰਾ ਹਿਸਾ ਸਿਰਫ ਉਪਰ ਦੱਸੇ ਵਾਂਗੂ ਯੋਨੀ ਮਾਰਗ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਕਤ ਇੰਦ੍ਰੀ ਉਤੇ ਜਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਸ ਵਕਤ ਇਹ ਅੰਗ ਖ਼ੂਨ ਨਾਲ ਭਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਰ ਇਸਦਾ ਰੰਗ ਲਾਲ ਟੋਮੈਟੋ ਵਰਗਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗਲ ਯਾਦ ਰਖਨ ਵਾਲੀ ਹੈ ਕਿ ਸ੍ਰੀਰ ਦਾ ਸ਼ੁਧ ਤੋਂ ਸ਼ੁਧ ਖ਼ੂਨ ਇਸ ਹਿਸੇ ਵਿਚ ਆਂਉਦਾ ਹੈ।

ਲਿੰਗ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿਸੇ ਜਾਂ ਤਨੇ ਅਰ ਸੁਪਾਰੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇਕ ਵੱਟ ਜਹੀ ਬਣੀ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਸ ਨੂੰ ਕਰੋਨਾ Corona ਆਖਨੇ ਹਨ। ਇਹ ਲਿੰਗ ਨੂੰ ਯੋਨੀ ਮਾਰਗ ਵਿਚ ਅਟਕਣ ਜਾਂ ਡਟੇ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਦੇਂਦੀ ਹੈ ਅਰਨਫਸੀ ਲੱਜ਼ਤ ਵਧਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਗਲ ਜ਼ਰਾ ਗ਼ੌਰ ਨਾਲ ਸੁਨਣ ਅਰ ਚੇਤੇ ਰਖਣ ਵਾਲੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਟ ਦੇ ਨਾਲ ਕਰਕੇ ਇਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਮਾਦਾ ਜਾਂ ਮੈਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗਲ ਦਾ ਨੋਟ ਲੈ ਲੈਣਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਾ, ਜਿਸਦੇ ਮਾਪੇ

ਇਸ ਮੈਲ ਦਾ ਖ਼ਾਸ ਖ਼ਿਆਲ ਨਹੀਂ ਰਖਦੇ, ਇਸੇ ਮੈਲ ਦੇ ਸਾੜ ਤੋਂ ਉਤਪਨ ਹੋਈ ੨ ਖੁਜਲੀ ਤੋਂ ਹੀ ਇੰਦ੍ਰੀ ਨੂੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਪਕੜਨ ਦੀ ਆਦਤ ਗ੍ਰੈਹਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਵੱਡੇ ਹੋਕੇ ਇਹ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਸਤ ਮਰਦਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਸਦੇ ਬੁਰੇ ਨਤੀਜੇ ਜਾਂ ਅਸਰ ਨੂੰ ਹਰ ਇਕ ਸਿਰ ਵਿਚ ਦਿਮਾਗ ਰਖਣ ਵਾਲਾ ਪੁਰਸ਼ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਸਮਝਦਾ ਹੈ। ਜਿਨਾਂ ਨੂੰ ਅਜੇ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਉਹ ਹਸਤ ਮਰਦਨ ਦੇ ਬਿਆਨ ਵਿਚੋਂ ਭਲੀ ਪਰਕਾਰ ਜਾਣੂ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।

ਸੁਪਾਰੀ ਦੇ ਉਪਰ ਦਾ ਮਾਸ ਪ੍ਰੈਪਊਸ Prepuce ਲਿੰਗ ਇੰਦ੍ਰੇ ਦੀ ਉਤੇਜਨਾਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਖ਼ੁਦ ਬਖ਼ੁਦ ਹੀ ਪਿਛਾਂ ਹਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ਿਸ਼ਨ ਮਾਮੂਲੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਮਾਨਸਕ ਕੁਵਿਚਾਰਾਂ ਕਰਕੇ ਵੀ ਦਰੁੱਵ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਮਨ ਵਿਚ ਕਾਮ ਪ੍ਰਤੀ ਵਿਚਾਰ ਉਤਪਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਰ ਕਿਉਂ ਜੋ ਲਿੰਗ ਕਾਮ ਦਾ ਅਸਥਾਨ ਹੈ, ਕਾਮ ਦੇ ਖਿਆਲਾਂ ਦਾ ਭਰਪੂਰ ਰਕਤ ਝਟ ਕਾਮ ਦੇ ਅਸਥਾਨ ਵਲ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਰਮ ਵਾਸਤੇ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਹਿਤ ਦੌੜਦਾ ਹੈ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਹੀ ਬ੍ਰਹਮਚਾਰਯ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਲਈ ਖ਼ਿਆਲਾਤ ਦਾ ਸ਼ੁਧ ਹੋਣਾ ਅਤੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਅੰਡ ਕੋਸ਼ **ਪੁਰਸ਼ ਅੰਡ ਕੋਸ਼** Testicles ਵੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਅੰਡ ਕੋਸ਼ਾਂ (Overies) ਵਾਂਗੂ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਦੋ

ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਸੱਜੇ ਅਰ ਦੂਜਾ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ। ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਕੁਛ ਨ ੜੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਇਕ ਮਾਸ ਦੀ ਥੈਲੀ Serotum ਵਿਚ ਲਟਕਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਅੰਡ ਕੋਸ਼ ਬੈਲੀ ਵਿਚ ਕੁਛ ਤਿਰਛੇ ਲਟਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਪਲਾ ਸਿਰਾ ਹੇਠਲੇ ਨਾਲੋਂ ਕੁਛ ਅਗਾਂ ਝੁਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਡੇਡ ਇੰਚ ਤੋਂ ਪੌਣੇ ਦੋ ਇੰਚ ਤਕ ਅਰ ਮੋਟਾਈ ਇਕ ਇੰਚ ਦੇਕ੍ਰੀਬ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਅੰਡ ਕੋਸ਼ ਦਾ ਵਜ਼ਨ ਕੋਈ ਇਕ ਤੋਲੇ ਪ੍ਰਮਾਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖੱਬਾ ਅੰਡ ਕੋਸ਼ ਸੱਜੇ ਨਾਲੋਂ ਬੇ ਮਾਲੂਮਾਂ ਜਿਹਾ ਵਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਮੁਖਯ ਕਰਮ ਵੀਰਯ ਕੀਟਾਣੂ ਜਾਂ ਸ਼ੁਕ੍ਰ ਕੀਟ Supermatozoon ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਜਿਸ ਨਾਲੀ ਜਾਂ ਨਾੜੀ ਦੁਆਰਾ ਇਹ ਥੈਲੀ ਵਿਚ ਲਮਕਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਓਸਨੂੰ ਸੁਪ੍ਰਮੈਟਕ ਕੋਰਡ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਖੱਬੀ ਨ ਲੀ ਸੱਜੀ ਨਾਲੋਂ ਥੋੜੀ ਜਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੰਬੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਥੈਲੀ ਵਿਚ ਸੁਕੜਨ ਅਰ ਫੈਲਨ ਦੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਰਦੀ ਅਰ ਗਰਮੀ ਦੇ ਅਸਰ ਨਾਲ ਛੋਟੀ ਵੱਡੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬੁਢਾਪੇ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਇਹ ਸ੍ਰੀਰਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਕਰਕੇ ਢਿਲਕ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਵੀਰਯ ਆਸ਼ਿਆ

Seminal Vesicles ਸੀਮੀਨਲ ਵੈਸਲਸ ਜਾਂ ਵੀਰ-ਆਸ਼ਿਆ ਉਹ ਨਾੜੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਵੀਰਯ ਅਕੱਠਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਨੜੀਆਂ ਵਿਚ ਸ਼ੁਧ ਸ਼ੁਕਰ ਫ਼ੋਤਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਤਿਆਰ ਹੋਕੇ ਅਕੱਠਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਵਕਤ ਜ਼ਰੂਰਤ ਫ਼ੋਤਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਹੋਰ ਵੀਰਯ ਬਣਦੇ ਨੂੰ

ਕੰਮ ਦੇਵੇ।

ਇਹ ਨਾੜੀਆਂ ਖ਼ੁਦ ਵੀ ਇਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸੁਪੈਦ ਰਤੂਬਤ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸਦੇ ਮਿਲਣ ਕਰਕੇਵੀਰਯ ਦੇ ਹੁਜਮ ਵਿਚ ਵ੍ਰਿਧੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਗਲ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਨਣ ਵਾਲੀ ਹੈ ਕਿ ਫ਼ੋਤਿਆਂ ਵਿਚ ਸਿਰਫ਼ ਵੀਰਯ ਕੀਟਾਣੂ ਹੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਾਕੀ ਦਾ ਸਾਰਾ ਮਾਦਾ ਇਸ ਅੰਗ ਅਤੇ ਅਗੇ ਦਸੇ ਅੰਗਾਂ ਵਿਚੋਂ ਅਕੱਠਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਿਕੀਆਂ ੨ ਥੈਲੀਆਂ ਜਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ੨ ਛੇਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਇਕ ਨਾੜੀ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਕੋਈ ਦੋ ਇੰਚ ਅਰ ਚੌੜਾਈ ਕੋਈ ਅੱਧੀ ਇੰਚ ਪ੍ਰਮਾਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਗ੍ਰੰਥੀ ਇਕ ਮਾਸ ਦੀ ਥੈਲੀ ਹੈ ਜੋ ਮੂਤ੍ਰ ਆਸ਼ੇ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਵਲ ਪਿਸ਼ਾਪ ਦੀ ਨਾਲੀ ਨਾਲ ਲਗੀ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੁਪਾਰੀ ਜਿੱਡੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚੋਂ ਵੀ ਇਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਸੁਪੈਦ ਮਾਦਾ ਰਿਸਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਮਾਦਾ ਇੰਦ੍ਰੀ ਦੀ ਸਖ਼ਤੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਖ਼ੁਦ ਬਖ਼ੁਦ ਖ਼ਾਰਜ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਖ਼ਾਰਜ ਹੋਣਾ ਅਤੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਮਾਦੇ ਦੁਆਰਾ ਇੰਦ੍ਰੀ ਦੀਆਂ ਵੀਰਯ ਖ਼ਾਰਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਨਸਾਂ ਗਿਲ੍ਹੀਆਂ ਜਾਂ ਚਿਕਨੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਰ ਪਿਛੋਂ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਮਾਦੇ-ਵੀਰਯ ਨਾਲ ਨਸਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਤਕਲੀਫ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਹ ਇਕ ਕ਼ਿਸਮ ਦਾ ਲੁਬਰੀ

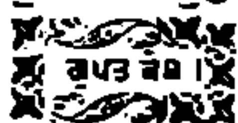
ਕੇਸ਼ਨ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਦਾ ਸ਼ੁਕਰ ਕੀਟ ਜਾਂ ਵੀਰ ਕੀਟਾਣੂ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦਾ ਵੀ ਕੰਮ ਦੇਂਦਾ ਹੈ।

ਕੂਪ ਰਸ ਗੰਥੀਆਂ Cowper's glands ਜਾਂ **ਕੂਪਰਸ ਗੰਥੀਆਂ** ਦੋ ਮਟਰ ਦੇ ਦਾਣੇ ੨ ਜਿਡੀਆਂ ਗਿਲਟੀਆਂ ਜਹੀਆਂ ਵਾਸ-ਡੇਫ੍ਰੰਸ ਅਰ ਯੂਰੀਥਰਾ ਦੇ ਮਿਲਾਪ ਅਸਥਾਨ ਤੇ ਵਾਕਿਆ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਕਰਮ ਵੀ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟਸ ਗੰਥੀਆਂ ਵਰਗਾ ਹੀ ਹੈ। ਸੰਭੋਗ ਕ੍ਰਿਆ ਤੋਂ ਪੈਹਲਾਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਵੀ ਇਕ ਮਾਦਾ-ਛਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਰਹ ਤੁਬਕਿਆਂ ਤਕ ਖ਼ਾਰਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਬੂਨੀ ਧਾਂਤੂ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਰਾਇ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਮਾਦੇ ਦਾ ਆਉਣਾ ਵੀਰ ਕੀਟਾਣੂ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਾਸਤੇ ਅਤੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਇਹ ਗਲ ਸਭ ਨੂੰ ਗਿਆਤ ਹੈ ਕਿ ਆਦਮੀ ਦਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਖਾਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਖਾਰ ਖਾਰ ਵੀਰ ਕੀਟਾਣੂ ਨੂੰ ਕਾਤਿਲ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਦਾ ਵੀਰਯ ਤੋਂ ਪੈਹਲਾਂ ਖ਼ਾਰਜ ਹੋਕੇ ਓਸ ਖਾਰ ਦੇ ਅਸਰ ਨੂੰ ਨਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਰ ਵੀਰ ਕੀਟਾਣੂ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਗਰਭਾਸ਼ੇ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣਾ ਨਸੀਬ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਈਸ਼ਵਰ ਦੀ ਕਮਾਲ ਹੁਨਰਮੰਦੀ ਦਾ ਹਜ਼ਾਰ ੨ ਸ਼ੁਕਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

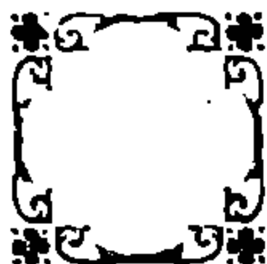
ਇਹ ਮਾਦਾ ਆਮ ਮਾਮੂਲੀ ਉਕਸਾਹਟ ਤੋਂ ਵੀ ਝਟ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅੰਜਾਨ ਪੁਰਸ਼ ਇਸ ਨੂੰ ਧਾਂਤ ਗਿਰਨਾਂ ਸਮਝਕੇ ਝੱਟ ਪੱਟ ਹੀ ਬਜ਼ਾਰੀ ਠੱਗਾਂ ਦੇ ਹੱਥੇ ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਗਲ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਖਾਸ ਗ਼ੌਰ ਨਾਲ ਚੇਤੇ ਰਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਅਵਾਂਈਂ ਖਾਰਜ ਹੋਣਾਂ

ਭਾਂਵੇਂ ਬੁਰਾ ਹੀ ਹੈ ਪਰ ਜਿਤਨਾ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਵੈਹਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਤਨਾ ਨਹੀਂ।



ਲੜਕੇ ਅਰ ਲੜਕੀ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਜੁਆਨ ਹੋਣ ਉਪਰ ਦਾੜ੍ਹੀ, ਮੁਛਾਂ ਅਰ ਕੱਛਾਂ ਦੇ ਵਾਲਾਂ ਵਾਂਗੂ "ਸੰਤਾਨ ਉਪਜਾਊ ਅੰਗਾਂ" ਉਪਰ ਵੀ ਵਾਲ ਉਗ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵੀ ਇਕ ਜਵਾਨੀ ਦਾ ਚਿਨ੍ਹ ਹੈ। ਇਹ ਵਾਲ ਆਮ ਕਰਕੇ ਗੁੰਝਲ ਦਾਰ ਮੁੜੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਘੁੰਘਰੀਆਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭਰਵਟਿਆਂ ਦੇ ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਕੇਸਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਸੰਬੰਧ ਹੈ ਯਾਨੀ ਜੇ ਭਰਵਟਿਆਂ ਦੇ ਵਾਲ ਸਖਤ ਅਤੇ ਕਾਲੇ ਅਰ ਮੋਟੇ ਹੋਣਗੇ ਤਾਂ ਇਹ ਕੇਸ਼ ਵੀ ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਦੇ ਹੀ ਹੋਣਗੇ।

ਇਹ ਵਾਲ ਇਸਤ੍ਰੀ ਵਿਚ ਆਦਮੀ ਨਾਲੋਂ ਛੋਟੇ ਹਨ, ਪਰੰਤੂ ਮੋਟੇ ਅਰ ਤਾਕਤ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਲੰਬਾਈ ਦੋ ਇੰਚ ਹੈ। ਬਾਜ਼ ੨ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਚਾਰ ਇੰਚ ਵੀ ਲੰਬੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਾਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਵਾਲ ਸੰਘਣੇ ਅਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।



'ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ ਜਾਂ ਹਮਲ'

ਗਰਭਾਧਾਨ ਕੀ ਹੈ ?

ਇਸਤ੍ਰੀ ਅਰ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੇ ਪਰਸਪਰ 'ਪੂਰਨ ਸਹਿਵਾਸ' ਕਰਨ ਤੇ ਮਾਤਾ ਅੰਡ ਕੋਸ਼ਾਂ ਵਿਚੋਂ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਰਿਤੂ ਤੋਂ ਪਸ਼ਚਾਤ ਆਏ ਹੋਏ ਅੰਡੇ ਦਾ ਪਿਤਾ ਅੰਡਕੋਸ਼ਾਂ ਵਿਚੋਂ ਖ਼ਸਲਤ "ਸ਼ੁਧ ਵੀਰਯ" ਦੇ ਕੀਟਾਣੂ ਜਾਂ ਸ਼ੁਕਰ ਕੀਟ ਨਾਲ ਮਿਲਾਪ ਅਰ ਗਰਭਾਸ਼ੇ ਦੀ ਦੀਵਾਰ ਨਾਲ ਚਿਪਕਨ ਪਸ਼ਚਾਤ ਜੋ ਤਬਦੀਲੀ ਇਕ ਜਵਾਨ ਕੰਨਿਆਂ ਜਾਂ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਸ੍ਰੀਰ ਵਿਚ ਅਰੰਭ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਗਰਭਾਧਾਨ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਅਰ ਤਹਿਕੀਕਾਤ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਮਾਦਾ ਅੰਡ ਕੋਸ਼ਾਂ ਵਿਚੋਂ ਸਿਰਫ ੧ ਜਾਂ ਦੋ ਅੰਡੇ ਵਾਰੀ ੨ ਖ਼ਾਰਜ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮਿਲਾਪ ਨਰ ਕੀਟਾਣੂ ਨਾਲ ਹੋਗਿਆ ਅਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗਰਭਾਸ਼ੇ ਨੇ ਸਥਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਸਤੇ ਜਗਹ ਦੇ ਦਿਤੀ-ਜਾਂ ਗਰਭਾਸ਼ਾ ਇਸ ਕ਼ਾਬਲ ਹੋਇਆ ਕਿ ਉਹ ਓਥੇ ਕ਼ਾਇਮ ਹੋ ਸਕਣ-ਤਾਂ ਹਮਲ਼ ਕਰਾਰ ਪਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਯੋਨੀ ਦੁਆਰਾ ਖ਼ਾਰਜ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਰ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਇਕ ਵੇਰਾਂ ਖ਼ਸਲਤ ਵੀਰਯ ਵਿਚ ਕੋਈ ੫੦੦੦੦੦ ਦਸੀ ਗਈ ਹੈ। ਗਰਭ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਇਕ ਕੀਟਾਣੂ ਹੀ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈ।

ਵੀਰਯ ਕੀਟਾਣੂ ਦੀ ਗਿਣ।

ਜਦ ਤੰਦਰੁਸਤ ਇਸਤ੍ਰੀ ਅਰ ਪੁਰਸ਼ ਰਤਿ ਕਰਮ ਵਿਚ ਪ੍ਰਵਿਰਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ

ਅਰ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸੰਭੋਗ ਸਫਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸਤੋਂ ਪਸ਼ਚਾਤ ਨਰ ਕੀਟਾਣੂ ਮਾਦਾ ਅੰਡੇ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਵਿਚ, ਇਕ ਇਸਤ੍ਰੀ ਬਿਯੋਗੀ ਪੁਰਸ਼ ਵਾਂਗ ਬਿਆਕੁਲ ਅਰ ਬਿਹਬਲ ਹੋਇਆ ੨ ਦੌੜ ਦਾ ਅਰ ਢੂੰਢਦਾ ਫਿਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗਲ ਧਿਆਨ ਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ੫੦੦੦੦੦ ਸੁਕਰ ਕੀਟਾਂ ਵਿਚੋਂ ਸਿਰਫ ਇਕ ਬਹਾਦੁਰ ਅਰ ਸ਼ਹਿ ਸੁਵਾਰ ਹੀ ਮੰਜ਼ਲੇ ਮਕਸੂਦ ਉਪਰ ਪੁਜਦਾ ਹੈ * ਮਾੜੇ ਤਾੜੇ ਅਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਜੀਵ ਰਸਤੇ ਵਿਚ ਵੀ ਮਰ ਖਪ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬਹਾਦੁਰ ਕੀਟਾਣੂ ਜਦ ਅੰਡੇ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਅਪੜਦਾ ਹੈ ਤਦ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਤਿਖੀ ਸੂੰਨੀ ਦੁਆਰਾ ਅੰਡੇ ਵਿਚ ਟੱਕਰ ਮਾਰਦਾ ਹੈ ਅਰ ਉਸ ਵਿਚ ਸ਼ਮਾਂ ਉਪਰ ਸ਼ਹੀਦ ਪਰ-ਵਾਨੰ ਵਤਿ ਅਲੋਪ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਜਾਨ ਹੋਕੇ ਇਹ ਗਰਭਾਸ਼ੇ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਮੁਕਾਮ ਕਰਨਾ ਅਰੰਭ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਇਹ ਗਰਭਾਸ਼ੇ ਵਿਚ ਚੰਬੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਦ ਹਮਲ ਸਥਾਪਤ ਕਰਮ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਇਸ ਦੀ ਪਰਵਰਸ਼ ਲਈ ਗਰਭਾਸ਼ੇ ਵਿਚੋਂ ਤਿਨ ਨਾਲੀਆਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗਰਭਾਸ਼ੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਖ਼ੁਰਾਕ ਪੁਜਦੀ ਹੈ। ਚਾਰ ਮਹੀਨੇ ਤਕ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਉਪਰ ਅਰ ਪੈਰ ਥੱਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ

---

* ਆਦਮੀ ਦਾ ਇਸਤ੍ਰੀ ਵਿਚ ਇਸ਼ਕ ਮਜਾਜ਼ੀ ਇਹਨਾਂ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਅਰ ਬਹੁ ਸੰਖਿਆ ਤੇ ਹੀ ਮੁਨਹਿਸਰ ਹੈ। ਜਦ ਤਕ ਇਹ ਤਕੜੇ ਅਰ ਕਾਇਮ ਹਨ ਤਦ ਤਕ ਹੀ ਆਦਮੀ ਤੀਵੀਆਂ ਪਿਛੇ ਅੰਨ੍ਹਾਂ ਹੋਇਆ ਫਿਰਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਇਹ ਮੁਕੇ ਜਾਂ ਆਦਮੀ ਬੁਢਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਦ ਪਿਆਰ ਅਰ ਦੌੜ ਧੁਪ ਭੀ ਘਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਅਰ ਪੰਜਵੇਂ ਮਹੀਨੇ ਕਲਾਬਾਜ਼ੀ ਖਾਕੇ ਸਿਰ ਨੀਚੇ ਅਰ ਪੈਰ ਉਪਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ :-

"ਸਿਰੁ ਤਲੇ ਪਗ ਉਪਰੇ, ਵਸੰਦੜੋ ਧੋਹਤੜੇ ਥਾਂਇ।
ਨਾਨਕ ਸੋ ਧੰਨੀ ਕਿਓਂ ਵਿਸਾਰਿਓ ਉਧਰੇ ਜਾਕੇ ਨਾਇ।"

ਗਰਭਦਾਨ ਦੇ ਚਿੰਨ

ਗਰਭ ਸਥਾਪਤ ਹੋ ਜਾਣ ਦੀਆਂ ਵਡੀਆਂ ਰ ਆਮ ਪਛਾਣਾਂ ਇਹ ਹਨ।

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਾਨਾ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਖ਼ੁਦ ਬਖ਼ੁਦ ਹੀ ਸਮਝ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਗਰਭ ਰਹਿ ਗਿਆ ਹੈ। ਸ਼ਰੀਰ ਅੰਦਰ ਕੁਛ ਹੁਲਾਸ ਜਿਹਾ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋਣ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਗਰਭ ਸਥਾਪਤ ਹੋ ਜਾਣ ਤੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਖ਼ੂਨ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਕਤ ਇਹ ਖ਼ੂਨ ਖ਼ਾਰਜ ਹੋਣ ਦੀ ਜਗ਼ਹ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਖ਼ੁਰ ਕ ਅਰ ਸ਼ੁਧ ਖ਼ੂਨ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗਲ ਚੇਤੇ ਰਖਣ ਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਖ਼ੂਨ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਣਾ ਕੋਈ ਪੱਕੀ ਦਿਲਾਮਤ ਨਹੀਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਕਈ ਦਫਾ ਖ਼ੂਨ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਜਿਸਤਰਾਂ ਚਿੰਤਾ ਗ਼ਮ ਜਾਂ ਚੋਟ ਆਦਿ ਦੇ ਲਗਣ ਨਾਲ ਵੀ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਇਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸੰਭੋਗ ਪਸ਼ਚਾਤ ਵੀਰਯ ਇਸਤ੍ਰੀਯੋਨੀ ਵਿਚੋਂ ਖ਼ੁਦ ਬਖ਼ੁਦ ਨਾ-ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੋਕੇ ਖ਼ਾਰਜ ਹੋ ਜਾਇਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਈਆਂ ਦੇ ਕਥਨ ਅਨੁਸਾਰ ਜਿਸ ਵਕਤ ਹਮਲ ਕਰਾਰ ਪਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਵੇਲੇ ਇਹ ਵੀਰਯ ਪੂਰਾ ਪਿਛਾਂ ਨਹੀਂ ਮੁੜਦਾ,

ਕੁਛ ਕੰਮ ਵਿਚ ਆਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਇਸ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਰਖਣਾ ਬੜਾ ਕਠਨ ਹੈ ਕੋਈ ਆਦਮੀ ਵੀ ਉਸ ਵੇਲੇ ਤੋਲਣ ਨਹੀਂ ਬੈਠਦਾ।

[ਗਰਭੇਧਾਨ ਅਰ ਮਾਤਾ ਅੰਦਰ ਤਬਦੀਲੀਆਂ] ਜਿਸ ਵਕਤ ਤੋਂ ਭੂੰਡ ਮਾਤਾ ਦੇ ਗਰਭਾਸ਼ੇ ਵਿਚ ਮੁਕਾਮ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਸੇ ਵਕਤ ਤੋਂ ਹੀ ਮਾਤਾ ਦੀ ਸ੍ਰੀਰਕ ਅਵਸਥਾ ਬਦਲਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਕਤਰਾ ਕਤਰਾ, ਨਾੜੀ ਮੰਦਰ ਅਥਵਾ ਹਰ ਇਕ ਬਾਜ਼ੂ ਜਾਂ ਅੰਗ ਇਕ ਨਵੀਨ ਤਬਦੀਲੀ ਨਾਲ ਮੁਅਸਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਐਸ਼ ਬੈਸ਼ ਦਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਮਲ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਨਾਖ਼ੂਨ ਤਕ ਪਤਲੇ ਪੈ ਜਾਂਦ ਹਨ।

ਜੇ ਖ਼ੁਰਾਕ ਚੰਗੀ ਅਰ ਪੂਰੀ ਮਿਕਦਾਰ ਦੀ ਮਿਲਦੀ ਰਹੇ ਤਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਵਿਚ ਖ਼ੂਨ ਵਧਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦਿਲ਼ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਕੁਛ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਵੱਡਾ ਹੋਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਓਂ ਜੋ ਹੁਣ ਉਸਨੇ ਇਕ ਜੀਵ ਦੀ ਥਾਂ ਦੋਂਹ ਵਾਸਤੇ ਖ਼ੂਨ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਛਾਤੀਆਂ ਵਧਣ ਲਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਅਰ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਛਾਤੀਆਂ ਦੇ ਉਪਰ ਕਾਲਾ ਚੱਕਰ ਪੈਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ੍ਰੀਰ ਦੇ ਪਠੇ ਇਲਹਿਦਾ ੨ ਕਿਸਮ ਦਾ ਮਾਦਾ Secretion ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਭ ਉਸ ਨਵੀਂ ਅਮੁਲੀ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਆਗਮਨ ਲਈ ਤੁਹਫੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਇਓਂ ਕਹੋ ਕਿ ਹਰ ਇਕ ਅੰਗ ਆਪਣੀ ੨ ਡਾਲੀ ਹਾਜ਼ਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਰ ਉਸ ਦੇ

ਆਰਾਮ ਅਰ ਆਸਾਇਸ਼ ਵਾਸਤੇ ਨਜ਼ਰਾਨੇ ਪੇਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮੂੰਹ ਵਿਚੋਂ ਸੈਲ਼ੀਵਾ (ਥੁਕ)ਦਾ ਖ਼ਾਰਜ ਹੋਣਾ ਆਮ ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਤੱਖਸ਼ ਬਾਹਰੀ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹੈ।

ਡਾਕਟਰ ਮਿਨਾਰਡ ਲਿਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸਤ੍ਰੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਆਪਣੇ ਖ਼ੂਨ ਤੋਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬਣਾਂਦੀ ਬਲਕਿ ਉਹ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਾਸ ਦੀਆਂ ਬੋਟੀਆਂ ਖੁਆਂਦੀ ਹੈ। ਇਕ ‡ਹਸਤੀ ਦੂਜੀ ਹਸਤੀ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੀ ਮੁਕੱਮਲ ਕੁਰਬਾਨੀ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਉਪਰ ਦਸੀਆਂ ਸਭ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹਮਲ ਦੇ ਦੂਜੇ ਜਾਂ ਪਹਿਲੇ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿਚ ਜੀ ਮਚਲਾਉਣ, ਉਬਾਕ ਲੈਣ ਉਤਾੜਾਂ ਕਰਨ ਅਰ ਸ੍ਰੀਰ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਭੱਜਨ ਦੀ ਸ਼ਕਾਇਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰਾ ਜਨਕ ਖ਼ਿਆਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਰਵ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨਾਲ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਡਾਕਟਰ ਬਾਰਨਸ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਸ਼ਕਾਇਤਾਂ Safety Valve ਸੇਫਟੀ ਵਾਲਵ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸ੍ਰੀਰ ਦਾ ਬੋਝਾ ਹਲਕਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਰ ਸ੍ਰੀਰ

---

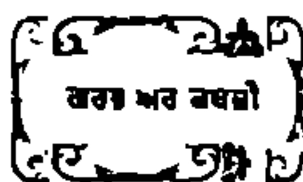
‡ ਇਕ ਲਖਤੇ ਜਿਗਰ ਜਾਂ ਮਨ ਮੋਹਨੀ ਸੂਰਤ ਜਿਸ ਉਪਰ ਕਿ ਅਰਸ਼ੀ ਫਰਿਸ਼ਤੇ ਭੀ ਜਾਨ ਨਿਸਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਸਿਰਫ ਅਰਸ਼ੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਆਪ ਸਰਿਸ਼ਟੀ ਕਰਤਾ ਪ੍ਰਭੂ ਭੀ ਮੋਹਤ ਹੈ ਮਾਨਵੀ ਰਕਤ ਅਰ ਮਾਸ ਸੇਵਨ ਕੀਤੇ ਬਗੈਰ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਪਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦਾ ਬੈਲੈਂਸ ਬਰਾਬਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਬਾਜ਼ੇ ਡਾਕਟਰ ਇਹਨਾਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਮਰਜ਼ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਾਂਗਲੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ, ਛੋਟੀਆਂ ਜਾਤੀਆਂ ਦੀਆਂ ਤੀਵੀਆਂ ਨੂੰ ਅਥਵਾ ਓਹਨਾਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿ ਦਰਦ ਨਾਲ ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਉਣ ਦੀ ਆਦਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹਮਲ ਦੇ ਵਕਤ ਇਹਤਕਲੀਫਾਂਪ੍ਰਤੀਤਨਹੀਂਹੁੰਦੀਆਂ।

ਹਮਲ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਅਨਲਭ ਪਦਾਰਥ ਖਾਣ ਦੀ ਰੁਚੀ ਉਤਪਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਉਹ ਪੈਹਲਾਂ ਤਕਦੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਹੁਣ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭੱਜ ੨ ਕੇ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਅਰ ਇਸਦੇ ਉਲਟ ਜੋ ਪਦਾਰਥ ਓਹ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰੇਮ ਨਾਲ ਅਰ ਚਾਹ ਕੇ ਖਾਂਦੀ ਸੀ ਹੁਣ ਉਹਨਾਂ ਵਲ ਤਕਦੀ ਤਕ ਨਹੀਂ।

ਕਈ ਦਾਨਾ ਇਸ ਨਵੀਨ ਖ਼ਾਹਸ਼ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਅਤ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਸਤ੍ਰੀ ਜੋ ਮੰਗੇ ਉਸਨੂੰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਕਈ ਇਸਨੂੰ ਆਦਤ ਜਾਂ ਪ੍ਰਚਲਤ ਵਿਵਹਾਰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਕਿਓਂ ਏਹ ਵਿਵਹਾਰ ਜਾਂ ਸਭਾਉ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਉਪਰ ਹੀ ਕਬਜ਼ਾ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਹੈ,ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਹੀ ਸਮਝ ਛਡਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਅਸੀਂ ਕੁਦਰਤੀ ਸਮਝ ਕੇ ਇਸ ਗਲ ਨੂੰ ਕਦੀ ਵੀ ਮੱਨਣ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਜੋ ਮੰਗਣ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਸੂਰਗ ਦਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੇ ਇਕ ਇਟਲੀ ਦੀ ਯੁਵਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਪਿਸ਼ਾਪ ਪੀਂਦੀ ਵੇਖਿਆ।

ਇਹ ਰੋਗ ਜਾਂ ਪਾਗਲ ਪਨ ਹੈ। ਪਿਸ਼ਾਪ ਪੀਣ ਦੀ ਖ਼ਾਹਸ਼ ਉਪਰ ਪਿਸ਼ਾਪ ਪੀਣ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦਿਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਆਪਣੇ ਕਈ ਤੀਵੀਆਂ ਇਸ ਮੌਕੇ ਤੇ ਮਿਟੀ ਰੋੜ ਜਾਂ ਠੀਕ-ਰੀਆਂ ਬਹੁਤ ਖਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਹਾਨੀ ਕਾਰਕ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਆਮ ਕਰਕੇ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦੀ ਰੁਚੀ ਮਿਰਚਾਂ ਅਰ ਖਟੇ ਪਦਾਰਥ ਖਾਣ ਵਿਚ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਸਿਆਣੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਮਰਯਾਦਾ ਤੋਂ ਨਾਂ ਟਪਣ ਦੇਣ। ਅਤਿ ਹਰ ਇਕ ਕੀਜ਼ ਦੀ ਬੁਰੀ ਹੈ।



ਗਰਭ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਕਬਜ਼ੀ ਦੀ ਸ਼ਕਾਇਤ ਆਮ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਿਛੇ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭਾਸ਼ੇ ਦੇ ਅਗਲੇ ਪਾਸੇ ਮੂਤ੍ਰ–ਆਸ਼ਿਆ ਅਰ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਮਲ–ਆਸ਼ਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਗਰਭਾ-ਸ਼ਿਆ ਭਾਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਦ ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਅੰਗ ਦਬ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਰ ਹਾਜਤ ਰੁਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਤੇ ਕਦਾਚਿਤ ਸਖਤ ਜੁਲਾਬ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਮਾਮੂਲੀ ਕਸਟਆਇਲ ਜਾਂ ਸੌਂਫ ਆਦਿ ਤੋਂ ਹੀ ਕੰਮ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੀਵੀਆਂ ਨੂੰ ਅਮੂਮਨ ਹਿਯਾ (Modesty) ਦੇ ਕਾਰਨ ਵੇਲਾ ਖੁੰਝਾ ਕੇ ਟਟੀ ਪਿਸ਼ਾਬ ਜਾਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪੱਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਆਦਤ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਗਰਭਾਸ਼ੇ ਵਿਚ ਬਚੇ ਨੂੰ ਤਕਲੀਫ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਰ ਮਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਸ਼ਿਕਾ-

ਦਿਤਾਂ ਉਤਪਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਦੁਰਬਲ ਅਰ ਕਰੂਪ

ਅਨੇਕਾਂ ਹੀ ਵਹਿਮੀ ਅਗਿਆਨੀ ਅਰ ਰਸਕ ਪੁਰਸ਼ ਹਮਲ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਉਪਰ ਦਸੀਆਂ ਤਕਲੀਫਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦੁਰਬਲ ਅਤੇ ਕਰੂਪ ਹੋਈ ਹੋਈ ਆਪਣੀ ਪਰਮ ਪਿਆਰੀ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਬਜਾਏ ਪਿਆਰ, ਦਿਲਾਸਾ ਅਰ ਮੁਹਬਤ ਦੇ ਨਫ਼ਰਤ ਕਰਨ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਓਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵਤੀਰਾ ਛਡ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਓਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣੀ ਇਸਤਰੀ ਨਫ਼ਸੀ ਖ਼ਾਹਸ਼ ਦੇ ਪੂਰਾਕਰਨ ਦੀ ਮਸ਼ੀਨਰੀਨਹੀਂਸਮਝਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਪਰੰਤੂ ਆਪਣਾ ਅਧਾ ਅੰਗ ਅਰ ਸਚੀ ਸਹਾਇਕ ਤਸੱਵਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਪਿਛਲੇ ਜ਼ਮਾਨੇ ਵਿਚ ਲੋਕੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਉਤਮ ਅਰ ਪਾਕ ਸਮਝਦੇ ਸਨ। ਇੰਗ-ਲਸਤਾਨ ਵਿਚ ਹੀ ਗਰਭਵਤੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਇਜਾਜ਼ਤ ਸੀ ਕਿ ਓਹ ਕਿਸੇ ਬਾਗ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਪਦਾਰਥ ਬਗ਼ੈਰ ਪੁਛੇ ਗਿਛੇ ਤੋੜ ਕੇ ਖਾ ਸਕਦੀ ਸੀ ਅਰ ਲੋਕ ਉਸਦੀ ਇਜ਼ਤ ਕਰਿਆ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਹਿੰਦੂ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਗਰਭਵਤੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਔਂਦਿਆਂ ਦੇਖਕੇ, ਇਜ਼ਤ ਮੁਖ ਰਖਦੇ ਹੋਏ ਅਗੋਂ ਲਾਂਭੇ ਹੋ ਜਾਣਾ ਉਚਿਤ ਦਸਿਆ ਹੈ।

ਹਮਲ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦੰਦ ਪੀੜ ਦੀ ਸ਼ਕਾਇਤ ਵੀ ਆਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਬਜ਼ੀ ਰਹਿਣ ਕਰਕੇ ਹੀ ਹੋਇਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਬਚਾ ਵਧਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਰ ਬੋਝਾ

ਪੈਂਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਰ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦਾ ਨਾੜੀ ਮੰਦਰ ਖਿੱਚਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਗਰਭਵਤੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਖੋਹ ਪੈਣ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਿੰਨੀਆਂ ਵਿਚ ਚੀਸ ਮਾਰਵੀਂ ਦਰਦ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੀਵੀਆਂ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਤਕਲੀਫ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਮਾਰੀ–ਸਟੋਪਸ ਨੇ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੀਵੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਵਕਤ ਸ੍ਰੀਰ ਨੂੰ ਪੋਲੀ ੨ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਏ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਤਨਾਵ ਨਰਮ ਪੈ ਜਾਵੇ।

ਹਮਲ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਪੁਸ਼ਾਬ ਬਿਲਕੁਲ ਖੁਲੀ ਪਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਭੁੱਖਾ ਅਰ ਪਿਆਸਾ ਕਦਾਚਿਤ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਸਗੋਂ ਸ਼ੁਧ ਅਰ ਖ਼ੂਨ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਖੂਬ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਸੰਤਰੇ ਅਰ ਸੇਵ ਬਹੁਤ ਅਛੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ। ਸੰਤਰੇ ਨੂੰ ਨਿਮਕ ਲਗਾਕੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਉਬਾਕ ਅਰ ਉਤਾੜਾਂ ਵੀ ਘਟ ਔਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪਾਣੀ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਕੁਦਰਤੀ ਜੁਲਾਬ ਹੈ। ਪਿਸ਼ਾਪ ਅਰ ਪਖਾਨਾ ਖ਼ੁਦ ਬਖ਼ੁਦ ਹੀ ਆਵੇਗਾ ਅਰ ਕਬਜ਼ੀ ਦੀ ਸ਼ਕਾਇਤ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।

ਸਾਫ਼ ਅਰ ਖੁਲੀ ਹਵਾ ਅਤਿ ਲਾਜ਼ਮੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ। ਬਚੇ ਨੂੰ ਜਿਨੀ ਸਾਫ਼ ਅਰ ਖੁਲੀ ਹਵਾ ਮਿਲੇਗੀ ਉਹ ਉਤਨਾ ਹੀ ਤੰਦਰੁਸਤ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਹਮਲ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੀਵੀਂ ਨੂੰ ਕਾਮ ਉਤੇਜਕ ਵਿਵਹਾਰ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਥੀਏਟਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਸਿਨੇਮਾ ਦੇਖਣਾ, ਮੇਲੇ ਮਸਾਬੇ, ਜਮਘਟਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ, ਹਸੱਣਾ, ਕੁਦਣਾ ਅਰ ਅਨਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਕਰਨੀਆਂ

ਛਡ ਦੇਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਚਿੰਤਾ, ਗ਼ਮ ਅਰ ਵਹਿਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀ ਦੇ। ਕਿਸੇ ਡਰਾਉਣੀ ਜਗਾ ਜਾਂ ਸ਼ਕਲ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਅੱਡੀਆਂ ਭਾਰ ਨਹੀਂ ਬੈਠਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਸ੍ਰੀਰ ਨੂੰ ਨ੍ਰਵਾਂ, ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਖੁਰਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਸ ਤਰਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸ੍ਰੀਰ ਦਾ ਤਨਾਵ ਘਟ ਹੋਣ ਉਪਰ ਅਮਿੱਟ ਚਿੱਟੀਆਂ ੨ ਲਕੀਰਾਂ ਪੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੋ ਫੁਲ ਬੈਹਰੀ ਦੇ ਦਾਗਾਂ ਵਾੜ ਪਿਛੋਂ ਬੁਰੀਅ ਜਾਪਦੀਆਂ ਹਨ।

ਗਰਭ ਅਰ ਬਚਾ

ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਅਗੇ ਭ੍ਰੂਣ ਦੀ ਗ੍ਰਭਾਸ਼ੇ ਅੰਦਰ ਪਰਵਰਸ਼ ਅਰ ਤਬਦੀਲੀ ਸਟਡੀ ਕਰਾਂਗੇ।

ਜਦ ਮਾਦਾ ਅੰਡੇ ਦੀ ਨਰ ਸ਼ੁਕਰਕੀਟ ਨਾਲ ਜਾਗ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਰ ਉਹ ਰਹਮ ਅੰਦਰ ਆਪਣੀ ਜਗਾਹ ਕਾਇਮ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਵਕਤ ਤੋਂ ਹੀ ਉਸਦਾ ਬੜ੍ਹਨਾ ਅਰ ਮਨੁਸ਼ੀ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਿਤਾ ਦੀ ਜ਼ੁਮੇਵਾਰੀ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਗਾਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਰਵ ਸੁਖ ਅਰ ਦੁਖ ਮਾਤਾ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹਨ।

ਗਰਭ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਰਵਰਸ਼ ਅਰ ੯ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਹਾਲਤ

ਪਹਿਲਾ ਪਹਿਲ ਭ੍ਰੂਣ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਇਸ ਤਰਾਂ –⬭– ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਲੰਬਾਈ ਤੀਜੇ ਹਫਤੇ ਵਿਚ ਤ੍ਰੋ ਸੂਤ੍ਰ $\frac{੧}{੨}$ ਇੰਚ ਅਰ ਵਜਨਸਵਾ ਤੋਂ ਡੇਡ ਮਾਸ਼ਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਕ

ਸਿਰਾ ਮੋਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਥੇ ਸਿਰ ਬਨਦਾ ਹੈ। ਦੂਜਾ ਪਤਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਥੇ ਨਾੜੂ ਲਗਦਾ ਹੈ ਅਰ ਲਤਾਂ ਆਦਿ ਅਰ ਪੇਟ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਮੂੰਹ ਦੇ ਥਾਂ ਇਕ ਤੇੜ ਅਰ ਅਖਾਂ ਦੇ ਥਾਂ ਕਾਲੇ ਤਿਲਾਂ ਪ੍ਰਮਾਨ ਦੋ ਦਾਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸਤਵੇਂ ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਨੌ ਸੂਤ੍ਰ ਪ੍ਰਮਾਣ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਓਪਰੀ ਜਹੀ ਬਣ ਤਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਿਰ ਅਰ ਮੂੰਹ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਜਾਪਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਅਖਾਂ ਅਰ ਕੰਨਾਂ ਦੇ ਛੇਕ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਦੂਜੇ ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਲੰਬਾਈ ਡੇਢ ਇੰਚ ਅਰ ਵਜਨ ੮ ਤੋਂ ੨੦ ਮਾਸ਼ੇ ਪ੍ਰਮਾਣ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਰੀਰ ਦੀ ਬਨਾਵਟ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸੰਤਾਨ ਊਪਜਾਊ ਅੰਗ ਬਣਨੇ ਅਰੰਭ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਅਜੇ ਨਰ ਜਾਂ ਮਾਦਾ ਦੀ ਪਹਿਚਾਨ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ।

ਤ੍ਰੀਜੇ ਮਹੀਨੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਢਾਈ ਤਿੰਨ ਇੰਚ ਅਰ ਵਜਨ ਢਾਈ ਛਟਾਂਕ ਦੇ ਲਗ ਭਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਵਕਤ ਬਚਾ ਮਾਂ ਦੇ ਰੇਹਮ ਵਿਚ ਇਸਦੀ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਵਾਸਤੇ ਬਣੀ ਹੋਈ ਥੈਲੀ ਵਿਚ ਤੈਰਨ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸ੍ਰੀਰ ਦੀ ਬਨਾਵਟ ਤਕਰੀਬਨ ਪੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਚੌਥੇ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਪੰਜ ਇੰਚ ਅਰ ਵਜ਼ਨ ਕਰੀਬਨ ਤ੍ਰੈ ਛਟਾਂਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ

ਹੈ। ਨਖ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਰ ਸਰੀਰ ਉਪਰ ਲੂਈਂ ਜਹੀ ਉਗ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਪੰਜਵੇਂ ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ ਬੱਚਾ ੯ ਤੋਂ ੧੧ ਇੰਚੀਆਂ ਲੰਬਾ ਅਤ ਪਾਓ ਪੱਕੇ ਦੇ ਕਰੀਬ ਵਜ਼ਨੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਾਲ ਉਗਨ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮਲ ਪੈਦਾ ਹੋਕੇ ਵਡੀ ਆਂਤ੍ਰਿ Colon ਵਿਚ ਇਕੱਠਾ ਹੋਣ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਛਟੇ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ੧੩ ਇੰਚ ਅਰ ਵਜ਼ਨ ਸੇਰ ਪੱਕੇ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੂਤ੍ਰ ਇੰਦ੍ਰੀ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪ੍ਰੰਤੂ ਨਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅੰਡ ਕੋਸ਼ ਅਜੇ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ।

ਸੱਤਵੇਂ ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ ਇਸਦੀ ਲੰਬਾਈ ੧੩—੧੪ ਇੰਚੀਆਂ ਤਕ ਅਰ ਵਜ਼ਨ ਕੋਈ ੧$\frac{੧}{੨}$ ਸੇਰ ਪ੍ਰਮਾਣ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਵਕਤ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਰ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਤਿਮਾਹਾ ਬੱਚਾ ਸਰੀਰਕ ਬਲ ਅਰ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿਚ ਨਿਪੁਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਅਠਵੇਂ ਮਹੀਨੇ ਬੱਚਾ ਦੋ ਪੌਣੇ ਦੋ ਸੇਰ ਦੇ ਅੰਦਾਜ਼ ਵਿਚ ਭਾਰਾ ਅਰ ੧੫—੧੬ ਇੰਚੀਆਂ ਲੰਮਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਖੀਆਂ ਖੁਲ੍ਹ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਨਾਵਟ ਮੁਕੱਮਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਨੌਵੇਂ ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ ਲੰਬਾਈ ੧੮ ਇੰਚ ਅਰ ਵਜ਼ਨ ੨$\frac{੧}{੨}$-੩ ਸੇਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਨ੍ਰੀਨਾਂ ਬਚੇ ਦੇ ਅੰਡ ਕੋਸ਼ ਵੀ ਲਟਕ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਦੀ ਗਰਭ ਦੀ ਉਮਰ ਪੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਗਰਭ ਦੀ ਮਿਆਦ ਕਦੋਂ ਪੂਰੀ ਹੋਵੇਗੀ

ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਲਗਦੇ ਹੀ ਗਰਭ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦਰਸਾਨ ਵਾਲਾ ਨਕਸ਼ਾ ਦਸ ਦੇਣਾ ਨਾਮੁਨਾਸਬ ਨਾ ਹੋਵੇਗਾ।

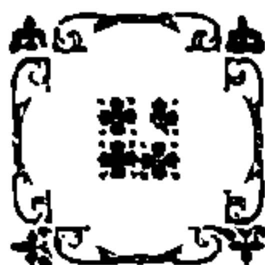
ਹਿਸਾਬ ਪੂਰੇ ੯ ਮਹੀਨੇ ਦਾ			ਹਿਸਾਬ ਚੰਦ ਦੇ ੧੦ ਮਹੀਨੇ ਦਾ	
ਸ਼ੁਰੂ	ਖਤਮ	ਦਿਨ	ਖਤਮ	ਦਿਨ
੧ ਜਨਵਰੀ	੩੦ ਸਤੰਬਰ	੨੭੩	੭ ਅਕਤੂਬਰ	੨੯੦
੧ ਫਰਵਰੀ	੩੧ ਅਕਤੂਬਰ	੨੭੩	੭ ਨਵੰਬਰ	,,
੧ ਮਾਰਚ	੩੦ ਨਵੰਬਰ	੨੭੫	੫ ਦਸੰਬਰ	,,
੧ ਅਪਰੈਲ	੩੧ ਦਸੰਬਰ	੨੭੫	੪ ਜਨਵਰੀ	,,
੧ ਮਈ	੩੧ ਜਨਵਰੀ	੨੭੬	੫ ਫਰਵਰੀ	,,
੧ ਜੂਨ	੨੮ ਫਰਵਰੀ	੨੭੩	੭ ਮਾਰਚ	,,
੧ ਜੁਲਾਈ	੩੧ ਮਾਰਚ	੨੭੪	੬ ਅਪਰੈਲ	,,
੧ ਅਗਸਤ	੩੦ ਅਪਰੈਲ	੨੭੩	੭ ਮਈ	,,
੧ ਸਤੰਬਰ	੩੧ ਮਈ	੨੭੩	੭ ਜੂਨ	,,
੧ ਅਕਤੂਬਰ	੩੦ ਜੂਨ	੨੭੩	੭ ਜੁਲਾਈ	,,
੧ ਨਵੰਬਰ	੩੧ ਜੁਲਾਈ	੨੭੩	੭ ਅਗਸਤ	,,
੧ ਦਸੰਬਰ	੩੧ ਅਗਸਤ	੨੭੪	੭ ਸਤੰਬਰ	,,

ਜਿੰਨੇ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਪਿਛੋਂ ਇਕ ਇਸਤ੍ਰੀ ਰਜਸੁਅਲਾ ਹੋਵੇ ਉਸ ਤੋਂ ੧੦ ਗੁਣਾਂ ਦਿਨ ਪਿਛੋਂ ਉਹ ਬਚਾ ਜਣਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਜੋ ਇਸਤ੍ਰੀ ੨੮ ਦਿਨੀ ਰਜਸੁਅਲਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹ ੨੮੦ ਦਿਨਾਂ ਪਿਛੋਂ ਬੱਚਾ ਜਣੇਗੀ। ਬੱਚਾ ਮਾਂ ਦੇ ਪੇਟ ਵਿਚ ੯ ਪੂਰੇ ਮਹੀਨੇ Calender months ਅਰ ਦਸ ਚੰਦ ਦੇ ਮਹੀਨੇ Lunar months ਪਰਵਰਸ਼ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਘਟ ਤੋਂ ਘਟ ੨੭੩ ਦਿਨ ਅਰ ਵਧ ਤੋਂ ਵਧ

੨੮੦ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਹੈ। ਉਪਰ ਦਸੇ ਨਕਸ਼ੇ ਤੋਂ ਹਿਸਾਬ ਝਟ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਸਤ੍ਰਾਂ ਕਿ ਇਕ ਤੀਵੀਂ ਨੂੰ ਮਹਾਵਾਰੀ ਖੂਨ ਪੈਹਲੀ ਤਰੀਖ਼ ਜਨਵਰੀ ਨੂੰ ਬੰਦ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਅਰ ਦੂਜੀ ਵਾਰੀ ਕਪੜੇ ਨਾਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਸਮਝ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਸ ਤੀਵੀਂ ਨੂੰ ਘਟ ਤੋਂ ਘਟ ੩੦ ਸਤੰਬਰ ਅਰ ਵਧ ਤੋਂ ਵਧ ੭ ਤਾਰੀਖ ਅਕਤੂਬਰ ਨੂੰ ਇਵਾਣਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਜਿਸ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਰਿਤੂ ੧੫ ਤਾਰੀਖ ਜਨਵਰੀ ਨੂੰ ਬੰਦ ਹੋਵੇ ਅਰ ਦੂਜੀ ਮਹਾਵਾਰੀ ਨਾ ਆਵੇ ਤਾਂ ਸਮਝ ਲਓ ਜੋ ਉਸ ਤੀਵੀਂ ਨੂੰ ੨੩ ਤਾਰੀਖ ਅਕਤੂਬਰ ਤੋਂ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਇਸ ਹਿਸਾਬ ਦੇ ਗਿਆਨ ਤੋਂ ਬੜਾ ਸੁਖ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜ ਵੰਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਬੰਦੋਬਸਤ ਪੈਹਲਾਂ ਹੀ ਟਾਈਮ ਸਿਰ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਫਰ ਜਾਣ ਅਰ ਰਾਹ ਵਿਚ ਜਣੇਪੇ ਦੀ ਤਕਲੀਫ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।



'ਗਰਭ ਪਾਤ MISCARRIAGE'

ਗਰਭ ਪਾਤ

ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਉਪਰ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਹਮਲ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਰੋਗ ਆ ਘੇਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਆਧੁਨਿਕ ਸਭਯੱਤਾ mobera civilization ਨੇ ਕੁਦ-ਰਤੀ ਹੀ ਸਮਝ ਰਖੇ ਹਨ। ਕਿਉਂ ਜੋ ੮੦੦੦ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਇਹਨਾਂ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਜਾਲ ਵਿਚ ਫਸੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਤੜਫ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਪਰੰਤੂ ਹਮਲ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਡਾ, ਹਮਲ ਨੂੰ ਸਿਰੇ ਨਾਂ ਚੜ੍ਹਨ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਅਰ ਮਾਂ ਦੀ ਮੁਰਾਦ ਨੂੰ ਅਧਵਾਟਿਓਂ ਹੀ ਅਸਫਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਮਹਾਂ ਦੁਸ਼ਟ ਰੋਗ "ਗਰਭ ਸ੍ਰਾਵ" miscarriage ਜਾਂ 'ਗਰਭਪਾਤ Abortion ਹੈ। ਇਹ ਰੋਗ ਨਵਯੁਵਤੀਆਂ ਨੂੰ ਵਡੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਗਿਆਨਤਾ ਅਰ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੀ ਸ਼ਾਦੀ ਇਸ ਦੇ ਵਡੇ ਕਾਰਨ ਹਨ।

ਹਮਲ ਦੇ ਤਿੰਨਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ੨ ਗਿਰ ਜਾਣ ਨੂੰ "ਗਰਭ ਸ੍ਰਾਵ" ਆਖਦੇ ਹਨ ਅਰ ਇਸ ਦੇ ਉਪਰ "ਗਰਭ ਪਾਤ" ਆਖਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਡਾਕਟਰ ਕੁਦਰਤੀ ਅਮਲ ਨੂੰ "ਸ੍ਰਾਵ" ਅਰ ਆਪ ਕੀਤੇ ਨੂੰ "ਪਾਤ" ਦੇ ਨਾਮ ਨਾਲ ਸਦਦ ਹਨ। ਪਰ ਕੁਛ ਵੀ ਹੋਵੇ ਨਤੀਜਾ ਦੋਹਾਂ ਦਾ ਹੀ ਅਤਿ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੈ।

ਕਿਓਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?

ਇਹ ਰੋਗ ਅਮੂਮਨ ਕਿਸੇ ਅਚਾਨਕ ਸਟ ਦੇ ਲਗਨ ਤੋਂ, ਅਚਾਨਕ ਗ਼ਮੀ ਤੋਂ ਜਿਸਤ੍ਰਾਂ ਕਿ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਕ਼ਰੀਬੀ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ, ਪੁਤ੍ਰ, ਧੀ ਦੀ ਮ੍ਰਿਤੂ ਆਦਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਚੁਕਨ ਤੋਂ, ਉਚੇ ਨੀਵੇਂ ਥਾਂ ਪੈਰ ਪੈ ਜਾਣ ਕਰਕੇ, ਵਿਆਹ ਆਦਿ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਵਿਚ ਕੁੱਦਣ ਨੱਚਣ ਕਰਕੇ, ਲੰਮੇ ਪੈਂਡੇ ਵਿਚ ਸਵਾਰੀ ਨਾਂ ਮਿਲਨ ਤੋਂ ਘੋੜੇ ਤੇ ਚੜ੍ਹਨ ਕਰਕੇ, ਸਖਤ ਧੁਪ ਵਿਚ ਸਫ਼ਰ ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਵਰਤ ਆਦਿ ਰੱਖਣ ਤੋਂ, ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਕਬਜ਼ੀ ਰਹਿਣ ਤੋਂ, ਸਖ਼ਤ ਜੁਲਾਬ ਆਦਿ ਲੈਣ ਤੋਂ ਅਥਵਾ ਗਰਭਾਸ਼ੇ ਦਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਆਤਸ਼ਕ ਅਰ ਸੁਜ਼ਾਕ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਉਤਪਨ ਹੋਈ ੨ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਹੋਣਾਂ ਅਰ ਉਸਦਾ ਬੋਝਾ ਝਲਣ ਤੋਂ ਅਸਮਰਥ ਹੋਣ ਕਰਕੇ, ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਗਲਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟ ਗਰਭਵਤੀ ਤੀਵੀਂ ਨਾਲ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਸ ਰੋਗ ਦਾ ਹੋ ਜਾਣਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਅਸਲ ਜੇ ਕੁਦਰਤੀ ਨਿਯਮ ਪੁਛਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਪੈਰ ਭਾਰੇ ਹੋ ਜਾਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਹੀ ਸੰਭੋਗ ਕ੍ਰਿਆ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਪਰ ਕਿਓਂ ਜੋ ਮਨ ਚੰਚਲ ਹੈ ਕਾਮ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ ਪੁਰਸ਼ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਬਤੀਤ ਹੋ ਜਾਣ ਪਸ਼ਚਾਤ ਇਸਤ੍ਰੀ ਸਪਰਸ਼ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਪਾਠਕਾਂ ਦੀਆਂ ਪਿਆਰੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਇਸ ਰੋਗ ਦਾ ਪੈਹਲਾਂ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰ ਚੁਕੀਆਂ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਸੰਭ

ਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਗਰਭਾਸ਼ੇ ਵਿਚ ਪ੍ਰਾਕ੍ਰਿਤਕ ਹੀ ਮਨੁਸ਼ ਵੀਰਯ ਨੂੰ ਖਾਣ ਦੀ ਅਭਿਲਾਸ਼ਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਵੀ ਵੀਰਯ ਉਸਨੂੰ ਮਿਲੇਗਾ ਉਹ ਗ੍ਰੈਹਣ ਕਰਨ ਵਿਚ ਢਿਲ ਨਾਂ ਕਰੇਗਾ। ਗਰਭਾਸ਼ੇ ਦਾ ਮੂੰਹ ਖੁਲ ਜਾਣਾ ਅਰ ਗਰਭ ਪਾਤ ਹੋ ਜਨਾ ਇਕੋ ਹੀ ਗਲ ਹੈ। ਇਸ ਰੋਗ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈ ਜਾਣਾ ਅਤਿ ਹੀ ਦੁਖ ਦਾਇਕ ਹੈ। ਜਿਸ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਦੋ ਤਿੰਨ ਦਫਾ ਗਰਭਪਾਤ ਹੋਗਿਆ ਉਹ ਫਿਰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਾਲ ਹੀ ਪੂਰਾ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਗਰਭ ਵਿਚ ਸੰਭੋਗ ਦੀ ਖੁਲ੍ਹ

ਇਸ ਗਲ ਉਪਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਡਾਕਟਰ ਅਰ ਦਾਨਾ ਸੈਹਮਤ ਹਨ ਕਿ ਹਮਲ ਕਰਾਰ ਪਾ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਸ਼ਚਾਤ ਇਸਤਰੀ ਨੂੰ ਸੰਭੋਗ ਅਭਿਲਾਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ ਅਰ ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਜਿਉਂ ੨ ਬੱਚਾ ਪੇਟ ਅੰਦਰ ਵਧਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਿਉਂ ਤਿਉਂ ਖ਼ਾਹਸ਼ ਮਰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਇਹੋ ਜਹੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਵੀ ਦੇਖੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਹੀ ਕੋਈ ਪੁਰਾਨਾ ਵਾਕਿਆ* ਯਾਦ ਆਉਣ ਤੇ ਕਾਮ ਜ਼ੋਰ ਮਾਰਦਾ ਹੈ ਅਰ ਉਹ ਸੰਭੋਗ ਵਾਸਤੇ ਉਤੇਜਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਹਾਲਤ ਬੜੀ ਨਾਜ਼ਕ ਹੈ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨਾ ਅਨ ਉਚਿਤ ਨਹੀਂ। ਪੁਰਸ਼ ਨੂੰ ਇਸ ਗਲ ਦਾ ਖਿਆਲ ਜ਼ਰੂਰ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਹਿਲ ਇਸਤ੍ਰੀ ਵਲੋਂ ਹੋਵੇ ਨਾਂ ਕਿ

---

*ਆਪਣੇ ਵਿਆਹ ਦੀ ਸਾਲਗਿਰਾਹ ਜਾਂ ਸੁਹਾਗ ਰਾਤ ਦੀ ਵਰ੍ਹੇ ਗੰਢ ਆਦਿ। ਇਸ਼ਾਰਾ ਹੀ ਕਾਫੀ ਹੈ। ਆਕਿਲਾਂ ਰਾ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਾਫ਼ੀ ਅਸਤਿ।

ਪੁਰਸ਼ ਵਲੋਂ । ਇਹ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜੋ ਪਤੀ ਆਪਣੀ ਨਫ਼ਸਾਨੀ ਅਰ ਪਾਸ਼ਵਿਕ ਲੋੜ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਖ਼ੁਦ ਆਪ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਉਤੇਜਤ ਕਰ ਦੇਵੇ। ਇਸ ਵਕ਼ਤ ਸੰਜੋਗ ਵੀ ਬੜੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਮਤਾਂ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਗ੍ਰਭਾਸ਼ੇ ਨੂੰ ਚੋਟ ਲਗ ਜਾਵੇ ਜਿਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਬਹੁਤ ਬੁਰਾ ਹੈ।

ਗ੍ਰਭ ਪਾਤ ਦੇ ਚਿਨ੍ਹ।

ਗ੍ਰਭ ਪਾਤ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਆਮ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਕਮਰ ਦਰਦ, ਯੋਨੀ ਵਿਚ ਚੀਸ ਮਾਰਵੀਂ ਪੀੜ ਅਥਵਾ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਕੁਛ ਗੋਲ ਪਦਾਰਥ ਹੇਠਾਂ ਉਤਰਦਾ ਵੀ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਖ਼ਤ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਹਥ ਪੈਰ ਵੀ ਠੰਢੇ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

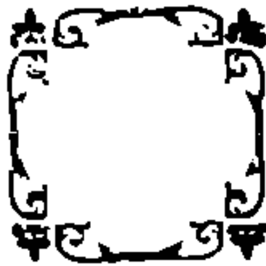
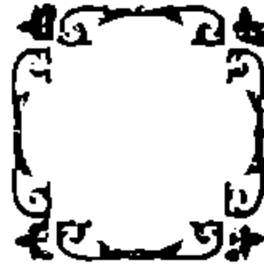
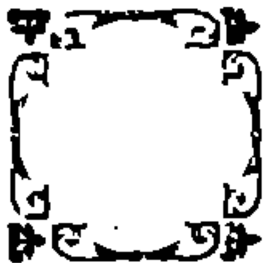
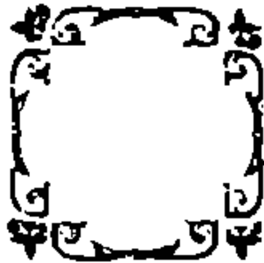
ਜੇ ਖ਼ੂਨ ਆਉਣ ਅਰ ਦਰਦ ਦਾ ਵਧਣਾ ਜਾਰੀ ਰਹੇ ਤਾਂ ਗਰਭ ਪਾਤ ਦਾ ਹੋ ਜਾਣਾ ਨਿਸ਼ਚਯ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਪੈਹਲਾਂ ੨ ਹੀ ਇਸਤਰੀ ਨੂੰ ਚਿਤ ਲਿਟਾਕੇ ਪੈਰ ਉਚੇ ਕਰ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਰ ਲਾਇਕ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਖ਼ਬਰ ਕਰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਦਫ਼ਾ ਵੇਲਾ ਸੰਭਲਿਆ ਵੀ ਜਾਂਦਾਂ ਹੈ। ਜੇ ਕਰ ਈਸ਼੍ਵਰ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਦੁਆਰਾ ਗ੍ਰਭ ਪਾਤ ਹੁੰਦਾ ਬਚ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਬੜੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਰੈਹਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਰ ਦੋਬਾਰਾ ਪ੍ਰਸਪਰ ਮਿਲਾਪ ਦਾ ਖ਼ਿਆਲ ਕਦਾਚਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਬਾਜ਼ ੨ ਦਫ਼ਾ ਗ੍ਰਭਪਾਤ ਹੋਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈ ਜਾਂਦੀਹੈ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਤੀਵੀਆਂ ਨੂੰ ਪਿਛਲੇ ਗਰਭ ਪਾਤ ਦੇ ਵਕਤ ਅਰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਆਉਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਉਪਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼

ਸੰਭਾਲ ਰਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂ ਜੋ ਇਨਾਂ ਸਮਿਆਂ ਪਰ ਗ੍ਰਭਾਸ਼ੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦ੍ਰੋਂ ਕੁਛ ਮਾਦਾ ਬਾਹਰ ਸੁਟਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਈ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਅਜ ਕਲ ਹਾਮਲਾ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦੀ ਮੌਤ ਸੰਖਿਆ ਵਧ ਰਹੀ ਹੈ। ਰੋਜ਼ ਹੀ ਕਈ ਖ਼ਬਰਾਂ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਕੰਨਾਂ ਤਕ ਪੁਜ ਰਹੀਆਂ ਹਨ–ਫਲਾਣੇ ਦੀ ਧੀ ਜਾਂ ਫਲਾਣੇ ਦੀ ਨੋਂਹ ਬਚਾ ਹੋਣ ਦੇ ਵਕਤ ਮਰ ਗਈ–ਬੜੇ ਅਸ਼ਚ੍ਰਯ ਦੀ ਗਲ ਹੈ ਕਿ ਦਸ ਮਹੀਨੇ ਦੁਖਪਾਕੇ ਵੀ ਸਫਲਤਾਦੀ ਦੇਵੀ ਦਾ ਦ੍ਰਸ਼ਨ ਨਾ ਕੀਤਾ। ਮੁਰਾਦਾਂ ਦਾ ਬਾਗ਼ ਇਕ ਪਲਕ ਵਿਚ ਸੁਕ ਗਿਆ। ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜ਼ੱਚਗੀ ਦੀ ਮੌਤ ਜੁਆਨ ਅਰ ਨਵਵਿਵਾਹਤਾ ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਅਮੂਮਨ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਡਾ ਕਾਰਨ ਬਚਪਨ ਦੀ ਸ਼ਾਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਗਲ ਦੇ ਦੱਸਣ ਦੀ ਚੰਦਾਂ ਲੋੜ ਪ੍ਰਤੀਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਕਿ ਜਦ ਤਕ ਪੁਰਸ਼ ੨੫ ਸਾਲ ਅਰ ਇਸਤ੍ਰੀ ੨੦ ਸਾਲ ਦੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਸ੍ਰੀਰ ਦੀ ਮੁਕਮਲ ਬਣੱਤ੍ਰ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਬੱਚਾ ਮਾਤਾ ਦੇ ਨਾਮੁਕਮਲ ਯੋਨੀ ਦੁਆਰ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਉਸ ਵਕਤ ਦੇ ਦਰਦ ਦਾ ਝਾਕਾ ਦਾਈਆਂ ਜਾਂ ਵ੍ਰਿਧ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਹੀ ਜਾਣਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਨੌ ਜਵਾਨ ਲੜਕੀਆਂ ਕਿਸਤ੍ਰਾਂ ਪਾਣੀ ਵਿਚੋਂ ਕਢੀ ਹੋਈ ਮੱਛਲੀ ਵਤਿ ਤੜਪਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਮਾਂ ਬਚ ਗਈ ਤਾਂ ਬੱਚਾ ਹੈ ਨਹੀਂ ਅਰ ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਜੇ ਬੱਚਾ ਬਚ ਗਿਆ ਤਾਂ ਮਾਂ ਹੈ ਨਹੀਂ ਅਰ ਕਈ ੨ ਦਫਾ ਦੋਵੇਂ ਕਠੇ ਹੀ ਅੰਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤਾਂਤੇ ਸਿਆਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ

ਅਪਣੀ ਉਲਾਦ ਦਾ ਸੁਖ ਮੁਖ ਰੱਖਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਬਚਪਨ ਦੀ ਸ਼ਾਦੀ ਤੋਂ ਘ੍ਰਿਨਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਅਰ ਉਲਾਦ ਦੇ ਆਤਮ ਘਾਤ ਦਾ ਪਾਪ ਅਪਣੇ ਮੋਢਿਆਂ ਤੇ ਨਹੀਂ ਚੁਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

———

ਵੀਰਯ ਜਾਂ ਮਣੀ

ਮਣੀ ਕੀ ਹੈ ?

ਮਣੀ ਇਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸੁਪੈਦ ਰੰਗ ਦੀ ਰਤੂਬਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਸ਼ਕਲ ਤਕ਼ਰੀਬਨ ਮੱਖਣ ਵਰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਸ ਵਿਚ ਇਕ ਇਸਦੀ ਆਪਣੀ ਨਿਰਾਲੀ ਹੀ ਬੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਦਾ ਫੋਤਿਆਂ, ਸੀਮੀਨਲ ਵੈਸਲਸ, ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਗਲੈਂਡਜ਼ ਅਰ ਕੂਪ੍ਰਸ ਗੰਢੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਅੰਗਾਂ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲੇ ਹੋਏ ਸਮਿਲਤ ਮਾਦੇ ਦਾ ਨਾਮ "ਵੀਰਯ" ਹੈ।

ਮਣੀ ਅਰ ਸ਼ੁਕਰਕੀਟ।

ਵੀਰ ਕੀਟਾਣੂ ਜਾਂ ਸ਼ੁਕਰਕੀਟ ਜੋ ਇਸ ਮਾਦੇ ਦੀ ਜਾਨ ਹੈ ਫੋਤਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸ਼ੁਕਰਕੀਟ ਇਕ ਜਿਰਮ ਹੈ ਜੋ ਬਗ਼ੈਰ ਦੂਰਬੀਨ ਦੀ ਮਦਦ ਦੇ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ। ਇਹ ਤਕ-ਰੀਬਨ $\frac{1}{500}$ ਇੰਚ ਲੰਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸਦੇ ਸਿਰ, ਧੜ ਅਰ ਪੂਛ ਇਹ ਤਿੰਨ ਭਾਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਿਰ ਦੇ ਅਗੇ ਇਕ ਤਿਖੀ ਸੂੰਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸੂਨੀ ਨਾਲ ਇਹ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਅੰਡੇ ਜਾਂ ਡਿੰਭ ਨੂੰ ਤੋੜਕੇ ਉਸ ਵਿਚ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਡਿੰਭ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਇਕ ਤੀਬਰ ਖ਼ਾਹਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਦਮੀ ਦੇ ਲਿੰਗਮ ਤੋਂ ਖ਼ਾਰਜ ਹੁੰਦਾ ਇਹ ਡਿੰਭ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਵਿਚ ਮਤਵਾਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਖ਼ਾਹਸ਼ ਦਾ ਹੋਣਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰਾਕ੍ਰਿਤ ਖ਼ੂਬੀ ਹੈ। ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਇਸ ਕੀਟਾਣੂ ਨੂੰ ਯੋਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਉਪਰ ਹੀ ਛਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਹਾਮਲਾ ਹੋ

ਗਈ ਹੈ। ਡਾਕਟ੍ਰਾਂ ਨੇ ਖੋਜ ਕੇ ਸਾਬਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਸ਼ੁਕਰ ਕੀਟ ਗਰ੍ਭਾਸ਼ੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ੨੪ ਤੋਂ ੩੯ ਘੰਟੇ ਤਕ ਅਰ ਗਰ੍ਭਾਸ਼ੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਛੇ ਸਤਿ ਦਿਨ ਤਕ ਜ਼ਿੰਦਾ ਕਾਇਮ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਕਰ ਵੀਰਯ ਦੇਰ ਤਕ ਪਿਆ ਰਹੇ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿਚੋਂ ਲੇਸ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਰ ਸੁਕ ਜਾਣ ਤੇ ਇਕ ਪਪੜੀ ਜਹੀ ਬੱਝ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵੀਰਯ ਨਾਲ ਲਿੱਬੜਿਆ ਹੋਇਆ ਕਪੜਾ ਧੋਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਹਲਕੇ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਗ ਅਗੇ ਸੁਖਾ ਕੇ ਕਪੜਾ ਧੋਣ ਤੇ ਰੰਗ ਗਾੜ੍ਹਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮਣੀ ਨੂੰ ਖਾਧਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

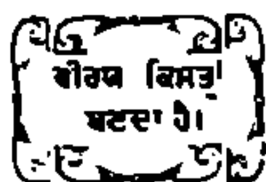
ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਯਾ ਦੇ ਜਾਂਗਲੀ ਲੋਗ ਵੀਰਯ ਨੂੰ ਇਕ ਅਤਿ ਅਮੁਲੀ ਅਰ ਸ਼ਕਤਿ ਪ੍ਰਦਾ-ਇਨੀ ਵਸਤੂ ਤਸੱਵਰ ਕਰਕੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਰ ਮਰਨ ਲਗਿਆਂ ਨੂੰ ਖੁਆ ਕੇ ਤਮੇਸਰ ਦਾ ਕੰਮ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਬਕਰੇ ਦੇ ਫੋਤੇ ਆਦਿ ਤਾਂ ਸਭ ਮੁਲਕਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਖਾਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਰ ਮੁਕਵੀਬਾਹ ਸਮਝੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇਕ ਵਾਰ ਕਿਨਾਂ ਵੀਰਯ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ।

ਇਕ ਵੇਰਾਂ ਖ਼ਸਲਤ ਵੀਰਯ, ਜਿਸ ਦਾ ਵਜ਼ਨ ਕਰੀਬਨ ਸਵਾ ਤੋਲੇ ਪ੍ਰਮਾਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਵਿਚ ਕੋਈ ਅਠ ਮਾਸੇ ਸ਼ੁਕਰ ਕੀਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਆਦਮੀ ਦੀਆਂ ਸਰਵ ਤਾਕਤਾਂ ਇਸੇ ਹੀ ਕੀਟਾਣੂ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਰ ਤਾਕਤ ਤੇ ਕਾਇਮ ਹਨ। ਜਿਸ ਦੇ ਵੀਰਯ ਅੰਦਰ ਇਹ ਕੀਟਾਣੂ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਉਹ ਆਦਮੀ ਕੋਹ-ਲਾਣ ਦਾ ਹਕ ਨਹੀਂ ਰਖਦਾ। ਉਹ ਨਾ-ਮਰਦ ਹੈ।

ਹੁਣ ਅਸਾਂ ਅਗੇ ਇਸ ਗਲ ਦਾ ਨਿਰਨਾ ਕਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਇਤਨੀ ਵਡੀ ਅਮੁਲੀ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਬਨਾਵਟ ਕਿਸਤ੍ਰਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਰ ਇਸ ਦੀ ਤਾਕਤ ਕਿਸਤ੍ਰਾਂ ਚਿਤਾਯੂ ਕਾਇਮ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ ?



ਸ਼ੁਧ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਕ ਰਸ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਰਸ ਤੋਂ ਲਹੂ ਬਣਦਾ, ਲਹੂ ਤੋਂ ਮਾਸ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਮਾਸ ਤੋਂ ਮੇਧ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਮੇਧ ਤੋਂ ਹਡੀ ਬਣਦੀ ਹੈ ਅਰ ਹਡੀ ਵਿਚੋਂ ਭੀਜਾ ਬਣਦਾ ਹੈ ਫੇਰ ਇਸ ਭੀਜੇ ਵਿਚੋਂ ਮਣੀ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮਤਲਬ ਕੀ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਅਠਾਰਵੇਂ ਥਾਂ ਜਾਕੇ ਮਣੀ ਜਾਂ ਵੀਰਯ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਹੀ ਵੀਰਯ ਫੇਰ ਆਦਮੀ ਦੇ ਸ੍ਰੀਰ ਵਿਚ ਸੂਰਜ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਵਾਂਗੂ ਚਮਕਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਮਣੀ ਦੀ ਹੀ ਸਭ ਖ਼ੂਬਸੂਰਤੀ ਹੈ। ਮਣੀ ਹੀਨ ਪੁਰਸ਼ ਭਰਿਸ਼ਟਣੀਯ ਹੈ ਉਹ ਬਿਲਕੁਲ ਤੇਜਹੀਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਤ੍ਰੀ ਵਿਚ ਵੀ ਇਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਰਜ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਰਜ ਹੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਜੋਬਨ ਅਰ ਸੁਹੱਪਣ ਦੀ ਦਾਤੀ ਹੈ। ਕ੍ਵਤਿ ਹਾਜ਼ਮਾ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਇਕ ਸੈਕਿੰਡ ਪ੍ਰਮਾਣ ਵੀ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਕ ਨੂੰ ਪਚਾ ਕੇ ਦੂਜਾ, ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਪਚਾ ਕੇ ਤੀਜਾ, ਤੀਜੇ ਨੂੰ ਹਜ਼ਮ ਕਰਕੇ ਚੌਥਾ। ਇਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਆਯੂ ਪ੍ਰਯੰਤ ਮਨੁਖ ਦੀ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਇਕ ਰਸ ਤੋਂ ਦੂਜਾ ਰਸ ਤਬਦੀਲ ਹੋਣ ਜਾਂ ਬਣਨ ਵਿਚ ਪੰਜ ਦਿਨ ਲਗਦੇ ਹਨ। ਤਾਂਤੇ ਇਕ ਦਫ਼ਾ ਦਾ ਸੇਵਨ

ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ "ਸ਼ੁਧ ਭੋਜਨ" ਆਪਣਾ ਅਸਰ ਚਾਲੀ ਪੰਤਾਲੀ ਦਿਨਾਂ ਪਿਛੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸੇਰ ਭਰ ਚੰਗੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਖਾਕੇ ਹਜ਼ਮ ਕਰ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਆਦਮੀ ਵਿਚ ਇਕ ਚਾਲੀਸੇ ਪਿਛੇ ਤਕਰੀਬਨ ਇਕ ਛਟਾਂਕ ਮਣੀ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਿਆਣਿਆਂ ਦੀ ਆਦਿ ਤੋਂ ਹੀ ਇਹ ਅਮਿਟ ਰਾਇ ਕ਼ਾਇਮ ਹੈ ਕਿ ਮਣੀ ਸਿਰਫ ਉਲਾਦ ਉਤਪਨ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਹੀ ਖ਼ਾਰਜ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਮਹਾਤਮਾ ਨੇ ਵੀਰਯ ਨੂੰ ਰਬ ਮੰਨਿਆ ਹੈ,ਉਹ ਲਿਖਦਾ ਹੈ–
"Preserve the Vital force Virya very, very carefully' Virya is God—All Power—The essence of the thought and intelligence"

ਮਣੀ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਬੜੀ ਹੁਸ਼ਿਆਰੀ ਨਾਲ ਕਰੋ। ਮਣੀ ਈਸ਼੍ਵਰ ਹੈ। ਸ੍ਵ ਸ਼ਕਤ ਪ੍ਰਦਾਇਨ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਖ਼ਿਆਲ਼ਾਤ ਅਰ ਅਕ਼ਲ ਦੀ ਜਾਨ ਹੈ।

ਹੁਣ ਵਿਚਾਰ ਇਸ ਗਲ ਦੀ ਹੈ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਸੇਰ ਅੰਨ ਖਾਨ ਵਾਲਾ ਸਜਣ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਾਲ ਹੀ ਲਭਦਾ ਹੈ, ਦੂਜੇ ਸ਼ੁਧ ਅਰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਮਿਲਨੇ ਵੀ ਦਿਨ ਬਦਿਨ ਦੁਸ਼ਵਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੀਜੇ ਕਸ਼ਮਕਸ਼ੀ Strugle ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਕੋਈ ਮਰਦ ਇਸਤਰੀ ਕਬਜ਼ੀ ਦੀ ਮਰਜ਼ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਹੋਇਆ ਨਹੀਂ ਦਿਸਦਾ, ਚੌਥੇ ਲੋਕੀ ਜਿੰਦਗੀਆਂ ਬਸਰ ਕਰਨ ਦੇ ਗੰਦੇ ਵੇਹੜਾਂ ਵਿਚ ਅਰ ਐਸ਼ੋ ਇਸ਼ਰਤਾਂ ਵਿਚ ਗ਼ਰਕ਼ ਹੁੰਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਦਿਨੋ ਦਿਨ ਫੈਸ਼ਨ ਪ੍ਰਸਤੀ ਅਰ ਨਜ਼ਾਕਤਾਂ ਵੱਧ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਏਹਨਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਵੀਰਯ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਿਸਤ੍ਰਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀ

ਹੈ, ਅਰ ਤਾਕ੍ਤ ਕਿੰਨਾਂ ਕੁ ਚਿਰ ਕ੍ਾਇਮ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ ? ਹਿੰਦੋਸਤਾਨ ਵਿਚ ਉਮਰ ਦੀ ਔਸਤਿ ੨੫, ੨੬ ਸਾਲ ਤਕ ਪੁਜ ਗਈ ਹੈ। ਅਰ ਅਗਾਂ ਵੀ ਘਾਟਾ ਹੀ ਘਾਟਾ ਨਜ਼ਰ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਹੈਫ਼ ਬਰ ਨੌਜਵਾਨਾਨੇ ਹਿੰਦ।

ਕੀ ਮਣੀ ਬਣਨਾ ਬੁਢੇ ਹੋ ਕੇ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ?

ਬਾਜ਼ੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਇਹ ਖਿਆਲ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸਤ੍ਰਾਂ ਇਸਤ੍ਰੀ ੪੦–੫੦ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਆਯੂ ਪਸ਼ਚਾਤਿ ਨਹਾਨ ਵਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂ ਔਲਾਦ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਉਸੇ ਤ੍ਰਾਂ ਆਦਮੀ ਵੀ ੫੦ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਪਿਛੋਂ ਵੀਰਯ ਨਹੀਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਜਾਂ ਉਹ ਵੀ ਸੰਤਾਨ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਅਸਮਰਥ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਖਿਆਲ ਇਕ ਵੈਹਮ ਹੀ ਹੈ ਅਰ ਸਚਾਈ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੈ। ਆਦਮੀ ਦੇ ਵੀਰਯ ਦੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਹੈਜ਼ ਨਾਲ ਕੋਈ ਨਿਸਬਤ ਨਹੀਂ। ਤਅਲੁਕਸਿਰਫ ਰਜ ਜਾਂ ਡਿੰਭ ਅਰ ਸ਼ੁਕਰ ਕੀਟ ਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਮਰਦੇ ਦਮ ਤਕ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ.। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੰਤਾਨ ਉਪਜਾਊ ਤਾਕਤ ਅਵਸ਼ਯ ਘਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

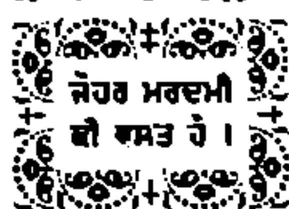
ਵੀਰਯ ਵਰਗੀ ਅਮੁਲੀ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਅਜਾਈ ਗਵਾਵਣਾ ਬੜਾ ਭਾਰਾ ਪਾਪ ਹੈ। ਜਿੰਨਾਂ ਮੁੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਜਲਕ ਅਰ ਅਗ ਲਾਮ ਦੀਆਂ ਮਹਾਂਨਿੰਦਨੀਯ ਦੁਸ਼ਟ ਆਦਤਾਂ ਪੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀਰਯਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਦਸਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਮਣੀ ਦੀ ਹਾਨੀ ਸ੍ਰੀਰ ਦੀਆਂ ਸਰਵ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦੀ ਹਾਨੀ ਹੈ।

ਵੀਰਯ ਸ਼ੀਰ ਦਾ ਰਾਜਾ ਹੈ

ਵੀਰਯ ਸਰੀਰ ਦਾ ਰਾਜਾ ਹੈ। ਮੈਦਾਨੇ ਜੰਗ ਵਿਚ ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਰਾਜੇ ਜਾਂ ਸੈਨਾ ਪਤੀ ਦੇ ਘਾਇਲ ਹੋ ਜਾਣ ਤੇ ਸੈਨਾ ਜਾਂ ਫ਼ੌਜ ਆਪਣਾ ਆਪ ਢਿਲਾ ਛਡ ਦੇਂਦੀ ਹੈ ਅਰ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਲੜਨ ਦੀ ਕੁਵਤਿ ਯਕਬਾਰਗੀ ਹੀ ਜ਼ਾਇਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਵੀਰਯ ਦੇ ਨਾਸ ਹੋ ਜਾਣ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਸਰਵ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਸ਼ਿਥਲ ਪੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਮੂੰਹ, ਨਕ, ਕੰਨ, ਜ਼ਬਾਨ, ਨੇਤ੍ਰ ਆਦਿ ਸਭ ਆਪੋ ਆਪਣੇ ਕਰਮ ਛਡਿ ਬੈਠਦੇ ਹਨ। ਅਰ ਆਦਮੀ ਨਿਢਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਭਿ ਹੌਂਸਲੇ ਟੁਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਚੰਗੇ ੨ ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਅਰ ਹੋਨ-ਹਾਰ ਲੜਕੇ ਕੁੰਦ ਅਕਲ ਅਰ ਪਾਗਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਰ ਸਾਲਾਂ ਬੱਧੀ ਮੈਟ੍ਰੀਕੂਲੇਸ਼ਨ ਦਾ ਇਮਤਿਹਾਨ ਪਾਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਸਕੂਲਾਂ ਅਤੇ ਮਾਸਟਰਾਂ ਦੀ ਬਦਨਾਮੀ ਕਰਵਾਂਦੇ ਹਨ ਅਰ ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਦੁਖ ਅਰ ਕਸ਼ਟਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਧਨ ਮਿਟੀ ਵਿਚ ਮੇਲਦੇ ਹਨ। ਮਾਸਟਰ ਅਰ ਮਾਪੇ ਇਹੋ ਹੀ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਲੜਕਾ ਅਧਿਕ ਪ੍ਰੀਸ਼੍ਰਮ ਕਰਕੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਪ੍ਰੰਤੂ ਉਸ ਦੀ ਵੀਰਯ ਨਾਸ਼ਕ ਕਰਤੂਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਜੇ ਸਚਿ ਪੁਛਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਕੂਲਾਂ ਦੀ ਬਦਨਾਮੀ ਹੋਣੀ ਅਨਉਚਿਤ ਨਹੀਂ। ਕਿਉਂ ਜੋ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਨੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਸਲੇਬਸ (ਮਿਆਰ) ਵਿਚੋਂ ਸ਼ਰੀਰਕ ਰਖਸ਼ਾ ਦਾ ਪੂਰਾ ਗਿਆਨ ਕਰਵਾਉਣਾ ਪੈਹਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਥਲੋਟ ਕਰ ਛਡਿਆ ਹੈ। ਡੰਡ ਬੈਠਕਾਂ ਅਰ ਉਚੇ ਨੀਵੇਂ ਕੁੱਦਣ ਟਪਣ

ਤਾਂ ਬਥੇਰਾ ਸਿਖਾ ਦੇਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਜਿਸ ਗਲ ਉਪਰ ਨਚੱਣਾ ਕੁੱਦਣਾ ਮੁਨਹਿਸਰ ਹੈ ਉਸ ਵਲ ਕੋਈ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦੇਂਦਾ। ਮੁੰਡੇ ਆਪਣੇ ਮਜ਼ੇ ਪਿਛੇ ਆਪਣਾ ਸਤਿਆ ਨਾਸ ਕਰੀ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।



ਭਲਾ ਜੇ ਉਹ ਮੁੰਡਿਆਂ ਦੇ ਵਿਗੜਨ ਦੇ ਡਰ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੰਤਾਨ ਉਪਜਾਊ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਪੂਰਾ ਪੂਰਾ ਗਿਆਨ ਦੇਣਾ ਮੁਨਾਸਬ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ ਤਾਂ ਇਸ ਗਲ ਦੇ ਸਮਝਾਉਣ ਵਿਚ ਉਹ ਕੀ ਦੋਸ਼ ਖਿਆਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ? ਓਹ ਬਖੂਬੀ ਦਸ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦੇਖੋ ਬਚਿਓ—'ਆਦਮੀ ਦੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਕ ਕੁਦਰਤੀ ਜੌਹਰ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਦੁਧ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲੇ ਮਖਣ ਪ੍ਰਮਾਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਦੁਧ ਵਿੱਚ ਮੱਖਣ ਨਹੀਂ ਦਿਸਦਾ ਜਾਂ ਜਿਸਤ੍ਰਾਂ ਤਿਲਾਂ ਵਿਚ ਤੇਲ ਪ੍ਰਤੀਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਦੁਧ ਵਿਚ ਮੱਖਣ ਅਰ ਤਿਲਾਂ ਵਿਚ ਜਿਵੇਂ ਤੇਲ ਕਿਸੇ ਇਕ ਜਗਹ ਅਕੱਠਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਉਸੇ ਤਰਾਂ ਇਹ ਜੌਹਰ ਵੀ ਆਦਮੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਿਸੇ ਇਕ ਖ਼ਾਸ ਅੰਗ ਵਿੱਚ ਜਮਾਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ। ਜਿਸਤ੍ਰਾਂ ਮੱਖਣ ਖਿਚਿਆ ਹੋਇਆ ਦੁਧ, ਜਾਂ ਤੇਲ ਨਿਚੋੜ ਕੇ ਤਿਲ ਕਿਸੇ ਗੁਣ ਦੇ ਨਹੀਂ ਉਸੇ ਤਰਾਂ ਮਨੁਸ਼ ਬਗੈਰ ਇਸ ਜੌਹਰ ਦੇ ਨਕਾਰਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਉਂ ਕਹੋ ਨਾ-ਮਰਦ ਹੈ। ਜਿਸ ਆਦਮੀ ਅੰਦਰ ਇਹ ਜੌਹਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਉਸ ਵਿਚੋਂ ਹਿੰਮਤ ਦਲੇਰੀ, ਬਹਾਦਰੀ, ਆਣ, ਗ਼ੈਰਤ, ਫੁਰਤੀ, ਦਿਮਾਗੀ ਤਾਕ਼ਤ ਜਾਂ ਕੁਵਿਤ ਹਾਫ਼ਜ਼ਾ, ਕੁਵਿਤ ਹਾਜ਼ਮਾਂ, ਮਨ ਨੂੰ ਕਾਬੂ

ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਅਥਵਾ ਬਾਕੀ ਦੇ ਸਰਬ ਉਤਮ ਅਰ ਮਨੁਖੀ ਗੁਣ ਖੰਭ ਲਾਕੇ ਉਡ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਤਨਾ ਇਸ ਜੌਹਰ ਨੂੰ ਅਪਣੇ ਸ੍ਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਖ਼ਸਲਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਉਤਨਾ ਯਮਰਾਜ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਪਾਸ ਬੁਲਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ ਅਰ ਜਿਤਨਾ ਇਸਨੂੰ ਅਪਣੇ ਸ੍ਰੀਰ ਅੰਦਰ ਸਾਂਭ ਕੇ ਰਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਅਰ ਸਨਾਯੂ ਪੁਸ਼ਟੀ ਤੇ ਖ਼ਰਚ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਉਤਨਾ ਹੀ ਮੌਤ ਰਾਣੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਰਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਤੋਂ ਹੀ ਸਾਡੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਸੌ ਸੌ ਵਰ੍ਹੇ ਦੀ ਉਮਰ ਭੋਗ ਦੇ ਰਹੇ ਸਨ। ਦੁਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸਰਬ ਈਜਾਦਾਂ ਦੇ ਕੱਢਣ ਵਾਲੇ ਇਸੇ ਜੌਹਰ ਦੀ ਤਾਕਤ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਆਪਣੇ ਮੰਤਵ ਤੇ ਪੁਜ ਸਕੇ ਸਨ। ਇਸੇ ਜੌਹਰ ਦੀ ਬਰਕਤ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕੁਵਤਿ ਇਰਾਦੀ ਜੰਮ ਕੇ ਇਕ ਥਾਂ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕੀ ਸੀ। ਇਸ ਜੌਹਰ ਤੋਂ ਹੀਣ ਆਦਮੀ ਕਦਾ-ਚਿਤ ਵੀ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਮੰਤਵ ਜਾਂ ਮੰਜ਼ਲੇ ਮਕਸੂਦ ਤੇ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ। ਉਹ ਦਿਨ ਬਦਿਨ ਗਿਰਾਵਟ ਵਲ ਹੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਹ ਜੌਹਰ ਸ੍ਰੀਰ ਰੂਪੀ ਮੰਦਰ ਦਾ ਸਥੰਭ ਹੈ। ਜਿਸਤ੍ਰਾਂ ਬਗੈਰ ਸਹਾਰੇ ਦੇ ਛਤ ਦਾ ਠਹਿਰਨਾ ਅਸੰਭਵ ਹੈ ਉਸੇਤ੍ਰਾਂ ਬਗੈਰ ਇਸਦੇ ਮਨੁਸ਼ ਸ੍ਰੀਰ ਅਜ ਵੀ ਨਹੀਂ ਅਰ ਕਲ ਵੀ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਜੌਹਰ ਹੀਨ ਪੁਰਸ਼ ਦੇ ਮਸਤਕ ਉਪਰ ਕਾਲ ਚਕਰ ਸੂਵਦਾ ਘੁਮਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਜੌਹਰ ਹੀਨ ਪੁਰਸ਼ ਦਾ ਸਰੀਰ ਘੁਣ ਖਾਦੇ ਹੋਇ ਦਾਣੇ ਵਤਿ ਖੋਖਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਹਰ ਗਰਮੀ ਸਰਦੀ ਅਥਵਾ ਮੌਸਮ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਉਪਰ ਕਿਸੇ ਨ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ

ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ਹੋਸ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਉਸਦੀ ਸਮਰਣ ਸ਼ਕਤਿ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਭਾਵੇਂ ਕਿੰਨਾਂ ਹੀ ਕਿਤਾਬਾਂ ਘੋਟੇ ਉਸਨੂੰ ਕਦਾਚਿਤ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ। ਉਹ ਇਮਤਿਹਾਨ ਵਿਚ ਹਰਗਿਜ਼ ਪਾਸ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਉਸਦਾ ਸਰੀਰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਹਰ ਇਕ ਗਈ ਬੀਤੀ ਮਰਜ਼ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲੜਕਾ ਜਦੋਂ ਦਸ ਬਾਰਾਂ ਸਾਲ ਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਬਦਮਾਸ਼ ਮੁੰਡਿਆਂ ਦੀ ਵੇਖਾ ਵੇਖੀ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੋਂ ਇਸ ਜੌਹਰ ਨੂੰ ਕਢਨ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਰ ਉਹ ਅਪਣੀ ਮੂਤਰ ਇੰਦ੍ਰੀ ਨੂੰ ਛੇੜ ਛਾੜ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਐ ਹੋਨਹਾਰ ਬਚਿਓ ਤੁਸੀ ਕਦਾਚਿਤ ਇਹ ਕੁਕਰਮ ਨਾਂ ਕਰਿਓ ਅਰ ਨਾਂ ਹੀ ਬੁਰੇ ਮੁੰਡਿਆਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਕਰਿਓ। ਜੇ ਤੁਸੀ ਹੁਣ ਸਾਡਾ ਆਖਾ ਨ ਮਨੋਗੇ ਤਾਂ ਉਪਰ ਦਸੇ ਸਭ ਰੋਗ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਛੇ ਪੈ ਜਾਨਗੇ ਅਰ ਤੁਸੀ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਦੁਖ ਪਾਉਗੇ।"

ਅਰ ਆਖਰ ਵਿਚ ਇਸ ਜੌਹਰ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰਖਣ ਦੇ ਉਪਾਵ ਦਸ ਦੇਣਾ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਉਪਾਵ "ਕਾਮ ਚੇਸ਼ਟਾ" ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਰ ਹਸਤਿਮਰਦਨ ਦੇ ਅਧਯਾਇ ਵਿਚ ਚੰਗੀਤਰਾਂ ਦਸੇ ਗਏ ਹਨ। ਪਾਠਕ ਭਲੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਜਾਣੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਗਲ ਦਾ ਸੰਸਾ ਰਹਿ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਰਤਾ ਨਾਲ ਪਤਰ ਵਿਹਾਰ ਕਰਕੇ ਦਿਲ ਦਾ ਭਰਮ ਕਢ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਬੁਰਾਈ ਨਹੀਂ। ਝੂਠੀ ਸ਼ਰਮ ਬਹੁਤ ਦੁਖਦਾਈ ਸਾਬਤ ਹੋਇਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਮੁਸ਼ਟਿ ਮੈਥਨ—ਹਸਤਮਰਦਨ

ਜੱਲਕ MASTURBATION

ਤਾਰੀਫ਼

ਪੁਰਸ਼ ਲਿੰਗ ਅਥਵਾ ਇਸਤ੍ਰੀ ਯੋਨੀ ਦੀ ਹਿੱਸ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਤ੍ਰੀਕੇ ਤੋਂ ਛੁਟ ਅਪ੍ਰਾਕ੍ਰਿਤਕ ਤ੍ਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਨੂੰ ਜੱਲਕ ਜਾਂ ਮਾਸਟ੍ਰਬੇਸ਼ਨ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਮਾਸਟ੍ਰ ਬੇਸ਼ਨ ਦੋ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ-ਸ੍ਰੀਰਕ ਅਰ ਮਾਨਸਕ। ਮਾਨਸਕ ਸ੍ਰੀਰਕ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਾਨੀ ਕਾਰਕ ਹੈ।

ਕਾਮਚੇਸ਼ਟਾ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਜੋ ਜੋ ਅਨੇਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਅਨਿਯਮਤਾਵਾਂ ਲੋਕੀਂ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਰਹੇ ਹਨ, ਮਾਸਟ੍ਰ ਬੇਸ਼ਨ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਿਆਨਕ ਹੈ। ਮਾਸਟ੍ਰ ਬੇਸ਼ਨ ਵਾਸਤੇ ਦੂਜੇ ਸਾਥੀ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ। ਇਸਤ੍ਰੀ ਜਾਂ ਪੁਰਸ਼ ਇਕੱਲਮਕੱਲੇ ਹੀ ਆਪਣਾ ਸਤਯਾ ਨਾਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਇਹ ਕੁਦਰਤੀ ਅਮਲ ਹੈ।

ਕਈ ਸਿਆਣੇ ਮਾਸਟ੍ਰਬੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਅਮਲ ਤਸੱਵਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਦ ਹਰ ਇਕ ਜੀਵ, ਪੰਛੀ, ਚੌਪਾਏ ਆਦਿ ਤਕ ਇਸ ਅਮਲ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਬਚਿਆ ਤਾਂ ਇਸ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਨਾ ਹੋਣ ਵਿਚ ਕਿਸਤ੍ਰਾਂ ਸ਼ਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਉਹ ਠੀਕ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੁਸ਼ਟ ਵਬਾ ਦਾ

ਦਾਇਰਾ ਏ ਮਲਕੀਯਤ ਬਹੁਤ ਲੰਬਾ ਚੌੜਾ ਹੈ।

ਹੁਣ ਸੁਵਾਲ ਇਹ ਉਤਪਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਅਮਲ ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਇਸ ਵਬਾ ਤੋਂ ਬਚੇ ਹੋਏ ਤੰਦਰੁਸਤ ਕਿਉਂ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ? ਜੇ ਇਹ ਕੁਦਰਤੀ ਅਮਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਅਸਰ ਸਭਨਾਂ ਉਪਰ ਇਕੋ ਜਿਹਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਵੈਰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਨਹੀਂ।

ਇਸਦਾ ਜਵਾਬ ਇਹੋ ਹੀ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਅਮਲ, ਅਨੇਕ ਹੋਰ ਦੁਖਾਂ ਜਾਂ ਕੋਹੜਾਂ ਵਾਗੂੰ ਇਕ ਕੋਹੜ ਹੈ। ਜਿਸਦਾ ਸੁਆਦ ਮਿੱਠਾ ਅਰ ਅਸਰ ਜ਼ੈਹਰੇ ਕਾਤਲ ਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਹ ਜ਼ੈਹਰ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸਦਾ ਅਸਟ ਕਈ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਤਕ ਜ਼ਾਇਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਇਹ ਇਲਫ਼ਾਜ਼ ਬੜੀ ਦਰਦ ਨਾਲ ਲਿਖਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਵਬਾ ਦੇ ਹਥੋਂ ਕੋਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਾਲ ਹੀ ਬਚਿਆ ਹੋਵੇ ਗਾ। ਬਜ਼ੋਰ ਖ਼ੁਦਾਪ੍ਰਸਤ ਅਰ ਖ਼ੁਦਾ ਤਰਸ ਲੋਕੀਂ ਵੀ ਇਸਤੋਂ ਬਚ ਨਹੀਂ ਸਕੇ। ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਉਮਰ ਵਿਚ ਜ਼ਰੂਰ ਇਸ ਨਾਲ ਦੋਸਤੀ ਪਾਲ ਚੁਕੇ ਹੋਣਗੇ।

ਇਹੋ ਹੀ ਗਲ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਸਦਾ ਜ਼ੋਰ ਅਗਿਆਨੀ ਜਨਤਾ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਪ੍ਰੰਤੂ ਪੜ੍ਹੇ ਲਿਖੇ ਅਰ ਗ੍ਰੈਜੂਏਟ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਖਿਆ ਵਿਚ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹਨ। ਸਕੂਲਾਂ ਅਰ ਕਾਲਜਾਂ ਅਰਬੋਰਡਿੰਗ ਹਊਸਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਵਬਾ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੋਰ ਹੈ। ਕਾਫ਼ੀ ਤਾਦਾਦ ਵਿਚ ਸਕੂਲਮਾਸਟ੍ਰ ਅਰ ਮਾਸਟ੍ਰਾਨੀਆਂ ਇਸ ਵਬਾ ਦੇ ਫੈਲਾਣ ਵਿਚ ਫ਼ਖ਼ਰ ਸਮਝਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਰ ਬੇ

ਗੁਨਾਹ ਅਰ ਭੋਲੇ ਬਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗਾਨੀਆਂ ਸੁਆਹ ਕਰ ਸੁਟਦੇ ਹਨ। ਅੰਞਾਣ ਬੱਚੇ ਪਿਆਰ ਸਮਝਕੇ ਅਰ ਇਸਦੇ ਇੰਜਾਮ ਤੋਂ ਨਾਵਾਕਿਫ਼ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਇਸ ਅਮਲ ਤੋਂ ਘ੍ਰਿਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਇਸ ਮਹਾਂ ਰੋਗ ਦੀ ਉਤਪਤੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦਸਣੇ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ :-

ਇਸ ਵਬਾ ਦਾ ਅਸਰ ੮ ਸਾਲ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ੨੨ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਰ ਇਹੋ ਉਮਰ ਸੁਧਰਨ ਜਾਂ ਵਿਗੜਨ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਹਸਤ ਮਰਦਨ ਦੀ ਆਦਤ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰਾਕ੍ਰਿਤਕ ਹੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਅਰ ਪੁਰਸ਼ ਨੂੰ ਸੰਭੋਗ ਕਰਮ ਵਲ ਮਾਇਲ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਅਰ ਨਸਲ ਇਨਸਾਨੀ ਕਾਇਮ ਰਖਣ ਵਾਸਤੇ ਸੰਤਾਨ ਉਪਜਾਊ ਅੰਗਾਂ ਵਿਚ ਇਕ ਲੱਜ਼ਤ ਪੈਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਲੱਜ਼ਤ ਜੰਮਦੇ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਸੌ ਵਰਸ ਦੇ ਬੁਢੇ ਤਕ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਵਾਨੀ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਇਹ ਲਜ਼ਤ ਸ਼ਿਖਰ ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲੱਜ਼ਤ ਨੂੰ ਉਤੇਜਨਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਉਕ ਸਾਹਟ ਹੈ। ਉਕਸਾਹਟ ਭਾਵੇਂ ਮਾਨਸਕ ਹੋਵੇ ਭਾਵੇਂ ਸ੍ਰੀਰਕ, ਅਸਰ ਦੋਹਾਂ ਦਾ ਇਕ ਦੂਜੀ ਤੋਂ ਵਧ ਚੜ੍ਹਕੇ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਇਹ ਲਜ਼ਤ ਉਤਪਨ ਹੋਵੇਗੀ ਓਦੋਂ ਹੀ ਸੰਤਾਨ ਉਪਜਾਊ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਛੇੜ ਛਾੜ ਕਰਨ ਦੀ ਰੁਚੀ ਨਮੂਦਾਰ ਹੋਵੇਗੀ ਅਰ ਜਿਉਂ ੨ ਛੇੜ ਛਾੜ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਤਿਉਂ ੨ ਅਗ ਭੜਕੇਗੀ ਅਰ ਇਸਤ੍ਰੀ ਜਾਂ ਪੁਰਸ਼ ਇਸ

ਕੰਮ ਕਰਨ ਨੂੰ ਤਤਪਰ ਹੋਵੇਗਾ। ਸਿਰਫ ਅਵਿਵਾਹਿਤ ਇਸਤ੍ਰੀ ਪੁਰਸ਼ ਹੀ ਇਸ ਕਰਮ ਵਿਚ ਪ੍ਰਵਿਰਤ ਨਹੀਂ ਪਰੰਤੂ ਕਾਫ਼ੀਤਾਦਾਦ ਵਿਵਾਹਿਤਇਸਤ੍ਰੀ ਪੁਰਸ਼ਾਂਦੀ ਵੀ ਇਸ ਫੇਲ ਤੋਂ ਘ੍ਰਿਨਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਆਦਮੀ ਇਸ ਨੂੰ ਅਰ ਅਗ਼- ਲਾਮ ਨੂੰ ਇਸਤ੍ਰੀ ਸੰਭੋਗ ਨਾਲੋਂ ਉਚਿ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਅਸਲ ਮਤਲਬ ਤਾਂ ਇਉਂ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਕੰਮ ਦੇ ਰਹੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਮਾਰੇ ਸ਼ਰਮ ਦੇ ਕਿ ਪੜਦਾ ਨਾ ਖੁਲ ਜਾਵੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਕੋਲ ਜਾਂਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਧ੍ਰਿਕਾਰ ਹੈ ਇਹੋ ਜਿਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਉਪਰ ਜੋ ਵਿਭਚਾਰ ਦੀ ਨੀਂਹ ਬੰਨ੍ਹਦੇ ਹਨ ਅਰ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣਾ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਅਨੇਕ ਜਨਤਾਂ ਦਾ ਸਤਿਆਨਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਰ ਆਪਣੀ ਮਾਤ ਭੂਮੀ ਨਾਲ ਦਗ਼ਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਰ ਆਪ ਗ਼ੱਦਾਰੀ ਦੀ ਪਦਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਹੁਣ ਅਸਾਂ ਇਹ ਗਲ ਦੇਖਣੀ ਹੈ ਕਿ ਭਲਾ ਜੁਆਨ ਇਸਤ੍ਰੀ ਪੁਰਸ਼ ਨੂੰ ਤਾਂ ਇਹ ਲੱਜ਼ਤ ਬਾਹਰਲੀ ਉਕ- ਸਾਹਟ ਫੱਕਤ ਕਾਮਇੰਦ੍ਰਿਆਂਦੀ ਛੇੜ ਛਾੜ ਤੋਂ ਉਤਪਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅੰਜਾਣ ਬੱਚੇ ਇਸ ਰੋਗ ਵਿਚ ਕਿਉਂ ਫਸ ਜਾਂਦੇ ਹਨ? ਮਾਪਿਆਂ ਦੀਆਂ ਭੈੜੀਆਂ ਕਰਤੂਤਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਬੱਚਿਆਂ ਉਪਰ ਬਹੁਤ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਖ਼ਾਨਦਾਨੀ ਅਸਰ ਜੰਮਦਿਆਂ ਹੀ ਬਗੈਰ ਕਿਸੇ ਬਾਹਰਲੀ ਸਿਖਾ- ਵਟ ਦੇ ਸਭ ਕੁਛ ਸਿਖਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ।

ਡਾਕਟਰ ਬਲੌਕ ਇਸ ਗਲ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬੇ ਤੋਂ ਇਸ ਤਰਾਂ ਦਸਦੇ ਹਨ।

I have recorded the case of a girl very bright for

her age; though excessively shy and taciturn who began masturbating spotan at the age of two, in this case the mother had masturbated all her life, even continuing the practice after her marriage and though she succeeded in refraining during pregnancy her thoughts still dwelt upon it; while the maternal grand mother had died in an asylum from "masturbatory insanity"

ਅਰਥਾਤ ਡਾਕਟਰ ਬਲੌਕ ਨੇ ਇਕ ਭੋਲੀ ਅਰ ਇਵਾਣੀ ਲੜਕੀ ਦੇਖੀ ਜੋ ਦੋ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਹੀ ਇਸ ਵਬਾ ਦੇ ਪੰਜੇ ਵਿਚ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰ ਸੀ ਉਸਦਾ ਕਾਰਨ ਉਸ ਨੇ ਉਸ ਲੜਕੀ ਦੀ ਮਾਂ ਦਾ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਤਕ, ਵਿਆਹ ਹੋ ਜਾਣ ਦੇ ਪਸ਼ਚਾਤ ਵੀ, ਮਾਸਟ੍ਰਬੇਸ਼ਨ ਕਰਨਾ ਦਸਿਆ। ਉਸ ਲੜਕੀ ਦੀ ਮਾਂ ਭਾਵੇਂ *ਹਮਲ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਅਮਲ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿਚ ਸਮਰਥ ਹੋ ਹੀ ਗਈ ਸੀ ਪਰੰਤੂ ਖ਼ਿਆਲਾਤ ਉਸਦੇ ਅਠੇ ਪੈਹਰ ਏਧਰ ਹੀ ਲਗੇ ਰਹੇ ਸਨ। ਡਾਕਟ੍ਰ ਸਾਹਿਬ ਅਗੇ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਕੁੜੀ ਦੀ ਨਾਨੀ ਵੀ ਇਸੇ ਰੋਗ ਦੇ ਕਾਰਨ ਪਾਗਲ ਹੋਕੇ ਪਾਗਲ ਖ਼ਾਨੇ ਵਿਚ ਹੀ ਮੋਈ ਸੀ।

ਖ਼ਾਨਦਾਨੀ ਅਸਰ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਬਚਿਆਂ ਦੇ ਕਾਮ ਇੰਦ੍ਰਿਆਂ ਵਿਚ ਆਦਮੀਆਂ ਵਾਗੂੰ ਇਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਮੈਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ "ਸੰਤਾਨ ਉਪਜਾਊ ਅੰਗਾਂ" ਦੇ ਬਾਬ ਵਿਚ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਜਦ ਇਹ

---

*ਹਮਲ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਮਾਨਸਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਜ਼ਰੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਬੁਰੇ ਭਲੇ ਕਿਸੇ ਤਰਾਂ ਦੇ ਹੋਣ ਉਸੇ ਤਰਾਂ ਦੇ ਬਚੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਤਖਤੀ ਉਪਰ ਉਕਰੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਮੈਲ਼ ਅਨਗੈਹਲੀ ਕਰਕੇ ਧੋਤੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀ, ਇਸ ਤੋਂ ਸੜਾਂਦ ਉਤਪਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਸ ਬੱਚਾ ਉਸ ਖੁਜਲੀ ਨੂੰ ਮਿਟਾਨ ਵਾਸਤੇ ਬਾਰ ਬਾਰ ਇਹਨਾਂ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਛੇੜ ਛਾੜ ਕਰੇਗਾ। ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਬਾਰ ਬਾਰ ਹਥ ਮੂਤ੍ਰ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਲਗੇਗਾ ਉਸਨੂੰ ਇਕ ਲੱਜ਼ਤ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਓਹ ਇਸ ਵਕਤ ਤੋਂ ਹੀ ਮਾਸਟ੍ਰਬੇਸ਼ਨ ਕਰਨਾ ਅਰੰਭ ਕਰ ਦੇਵੇ ਪਰ ਇਤਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਓਹ ਇਸ ਸਵਾਦ ਦਾ ਨਕਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਗੇ ਖਿਚੇਗਾ ਅਰ ਕਹੇਗਾ ਕਿ 'ਵੇਖੋ ਇਸਤ੍ਰਾਂ ਕੀਤਿਆਂ ਕਿਤਨਾ ਸੁਆਦ ਆਂਉਦਾ ਜੇ' ਹੁਣ ਇਹ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਯਾਰ ਦੋਸਤ ਅਗਾਂ ਹੋਰ ਕੁਛ ਨਾ ਜਾਣਦੇ ਹੋਣ, ਕਈ 'ਮਾਸ' ਨੂੰ ਅਗਾਂ ਪਿਛਾਂ ਕਰਨਾ ਵੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋਣਗੇ। ਅਗਾਂ ਚਲਕੇ ਕਈ ਮਣੀ ਖਸੱ-ਲਤ ਕਰਨਾ ਵੀ ਦਸਣ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਮਿਲ ਜਾਣਗੇ। ਬਸ ਫੇਰ ਕੀ ਖਾਲ ਤਾਂ ਪੁਟਿਆ ਹੀ ਗਿਆ ਪਾਣੀ ਆਉਣ ਵਿਚ ਕੀ ਦੇਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ?

ਜਿਸਤ੍ਰਾਂ ਉਪਰ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਮੈਲ ਤੋਂ ਉਤਪਨ ਹੋਈ ਹੋਈ ਸੜਾਂਦ ਬਚਿਆਂ ਤਕ ਹੀ ਮਹਦੂਦ ਨਹੀਂ। ਇਸਦਾ ਅਸਰ ਜਵਾਨ ਇਸਤਰੀ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਉਪਰ ਵੀ ਖਾਸਾ ਚੋਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੀਵੀਆਂ ਅਰ ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣੇ ਗੁਪਤ ਇੰਦ੍ਰੇ ਚੰਗੀਤਰਾਂ ਧੋਣ ਦੀਆਦਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਉਹਨਾਂ ਇਸਤਰੀ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅਰ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਯੋਨੀ ਵਿਚ ਕਿਰਮ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਉਂ੨ਇਹ ਕਿਰਮ ਵਧਦੇ ਹਨ ਤਿਓਂ ੨ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਸੰਭੋਗ ਦੀ ਝੂਠੀ ਖਾਹਸ਼ ਪ੍ਰਜੁਲਤ

ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸਤਰੀ ਬੜੀ ਦੁਖਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਇਸਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੀ। ਜੇ ਧੋਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਵੀ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਪਰ ੨ ਹੀ ਜਲ ਵਰਤਕੇ ਬਸ ਕਰ ਜਾਂਦੀਹੈ ਪਰ ਇਹ ਖੁਜਲੀ ਤਦਤਕ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਜਦ ਤਕ ਕਿਰਮ ਨਾਸ ਨਾ ਹੋ ਜਾਣ। ਇਸਤਰੀ ਨੂੰ ਅਪਨੀ ਯੋਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਤ੍ਰਿਫਲੇ ਅਰ ਫਟਕੜੀ ਦੇ ਕੋਸੇ ਜਲ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਰ ਇਸਦੇ ਇਲਾਵਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਟੱਟੀ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਵੇਲੇ ਦੀ ਆਦਤ ਬਣਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇਹੜਾ ਆਦਮੀ ਅਪਣਾ ਅੰਗ ਧੋਨ ਵਿਚ ਅਨਗੈਹਲੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਵੀ ਅਠੇ ਪਹਿਰ ਖੁਰਕਨ ਦੀ ਆਦਤ ਬਣ ਜਾਂਦੀਹੈ। ਕਈ ਦਫਾ ਜਦ ਸਫਾਈ ਕਰਨ ਵਿਚ ਦੇਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਓਦੋਂ ਸੁਪਾਰੀ ਉਪਰ ਸੋਜਨ ਵੀ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤਾਂਤੇ ਇਹਨਾਂ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਬਾਕੀ ਸ੍ਰਵ ਅੰਗਾਂ ਵਾਂਗੂੰ ਪਾਕ ਸਮਝ ਕੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਵਿਚ ਗਫਲਤ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਖੁਜਲੀ ਉਤਪਨ ਹੋਣ ਦਾ ਤੀਜਾ ਵਡਾ ਕਾਰਨ ਮਾਂ ਅਤੇ ਮਾਂ ਦੀਆਂ ਸਹੇਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਬਚੇ ਦੀ ਫੁਲੀ ਨੂੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਛੇੜ ਛਾੜ ਕਰਕੇ ਅਨਚਾਹਿਆ ਪਿਆਰ ਦਿਖਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। "ਕਾਕਾ ਵਹੁਟੀ ਕਾਹਦੇ ਵਾਸਤੇ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ" (ਫੁਲੀ ਨੂੰ ਹਥ ਲਗਾਕੇ) "ਇਹਦੇ ਵਾਸਤੇ ਨਾ ?"

ਇਸਦਾ ਚੌਥਾ ਵਡਾ ਕਾਰਨ ਵਡੇ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਨੌਕਰ ਅਰ ਨੌਕਰਾਣੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਰੋਂਦੇ ਬਚੇ ਨੂੰ ਚੁਪ ਕਰਾਨ ਲਗੀਆਂ ਇਹਨਾਂ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਮਸਲ ਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਇਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੀਆਂ ਕਿ ਕਿਸ ਭਿਆਨਕ ਉਪਦ੍ਰਵ ਦੀ ਨੀਂਹ

ਰਖ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੇ ਮੁੰਡੇ ਨੂੰ ਚੁਪ ਕਰਾਣ ਅਰ ਅਪਣੇ ਟਕੇ ਸਿਧੇ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਤਲਬ ਹੈ।

ਪੰਜਵਾਂ ਵਡਾ ਕਾਰਨ ਸਿਆਲ ਦੀਆਂ ਠੰਡੀਆਂ ਅਰ ਲੰਮੀਆਂ ਰਾਤਾਂ ਅਰ ਰਜਾਈ ਦੀ ਗਰਮਾਹਟ ਹੈ। ਇਹ ਕਾਰਨ ਸਿਰਫ ਬਚਿਆਂ ਤਕ ਹੀ ਮਹਦੂਦ ਨਹੀਂ ਜਦ ਵੀ ਕਦੀ ਨਾਪਾਕ ਖਿਆਲਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਇੰਦਰੀ ਦਰੂਵਦੀ ਹੈ ਅਰ ਦਰੂਵਕੇ ਰਜਾਈ ਨਾਲ ਛੂੰਹਦੀ ਹੈ ਉਦੋਂ ਹੀ ਅਨੰਦ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਨੰਦ ਵਧਕੇ ਮਾਸਟ੍ਰਬੇਸ਼ਨ ਦਾ ਕਾਤਨ ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਵਡਿਆਂ ੨ ਕਾਰਨਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟ ਕਈ ਹੋਰ ਛੋਟੇ ੨ ਸਬਬ ਵੀ ਹਨ। ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਅਕਲੇ ਰਹਿਣਾ, ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਉਦਾਸ ਰੈਹਨਾ, ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਖੁਲ੍ਹੀ ਹਵਾ ਵਿਚ ਨਾਂ ਜਾਣਾ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਕਬਜ਼ੀ ਦਾ ਬਣੇ ਰੈਹਣਾ, ਬਿਸਤਰੇ ਵਿਚ ਦਿਨ ਦੇ ਦਸ ਵਜੇ ਤਕ ਲੇਟੇ ਰਹਿਣਾ ਅਰ ਆਪਣੀ ਅਮੀਰੀ ਦਾ ਇਜ਼ਹਾਰ ਪਾਸ਼ਵਿਕ ਤ੍ਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕਰਨਾ। ਨੀਂਦ ਆਵੇ ਭਾਵੇਂ ਨਾਂ ਆਵੇ। ਮੰਜੇ ਉਪਰ ਜਾਂ ਜ਼ਮੀਨ ਉਪਰ ਢਿਡ ਪਰਨੇ ਸੌਣਾ ਇਸ਼ਕੀਆ ਨਾਵਲਾਂ ਅਰ ਫੋਟੋ ਦੇਖਣਾ ਅਰ ਚਟਪਟੇ ਮਸਾਲਿਆਂ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੁਚੀ ਰਖਣਾ ਆਦਿ। ਮੁਕਦੀ ਗਲ ਕੀ, ਜੋ ਵੀ ਕਰਮ ਕਾਮ ਉਤੇਜਕ ਹਨ ਉਹ ਸਭ ਮਾਸਟ੍ਰਬੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਨੂੰ ਉਕਸਾਂਦੇ ਹਨ।

ਹਸਤ ਮਰਦਨ ਦੇ ਭਿਆਨਕ ਅਸਰ

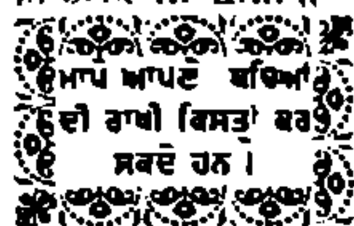
ਹਸਤ ਮਰਦਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਬਹੁਮੈਥਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤ੍ਰਨਾਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕਿਉਂਕਿ ਮਾਸਟ੍ਰਬੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਇਹ ਅਮਲ ਅਕਲੇ ਹੀ ਗ਼ਮਗ਼ੀਨ ਜਹੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਕਟਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਇਕ ਪਾਪ ਕਰਮ ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਖਤਰਾ ਸੁਵਾਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਸਾਥੀ ਦੀ ਹਮ-ਖੇਡ ਜਾਂ ਛੇੜ-ਛਾੜ (ਪਿਆਰ ਕਰੀੜਾ Courtship) ਦਾ ਸੁਭਾਗ ਜਾਂ ਅਨੰਦ ਪਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਉਸਦਾ ਵੀਰਯ ਜਾਂ ਰਜ ਕਮੀ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਮੁਹਬਤ ਤੋਂ ਵਾਂਜਿਆਂ ਹੀ ਖਾਰਜ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਸਤ ਮਰਦਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਜਰਯਾਨ ਅਰ ਸਵਪਨ ਦੋਸ਼ ਨਿਸ਼ਚੇ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਕਿਤੇ ਵੀ ਕੁਸ਼ਤੇ ਅਰ ਦੁਧ ਮਲਾਈ ਪੀਵੇ ਉਹ ਕਦਾਚਿਤ ਤਾਕਤ ਹਾਸਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਹਸਤ ਮਰਦਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਵਾਲੀ ਕਦਾਚਿਤ ਗਿਰਹਸਤ ਆਸ਼ਰਮ ਦਾ ਪੂਰਨ ਸੁਖ ਨਹੀਂ ਭੋਗ ਸਕਦਾ ਜਾਂ ਸਕਦੀ।

ਹਸਤ ਮਰਦਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦਾ ਸਰੀਰ ਪੀਲਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੂੰਹ ਦਾ ਰੰਗ ਕਾਲਾ ਭਰਿਸ਼ਟਿਆ ਜਿਹਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਮੋਰਾਂ ਉਪਰ ਗੰਦੀ ਬਦਬੋ ਵਾਲੇ ਫਿੰਮ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਕਦੀ ਵੀ ਦੂਜੇ ਆਦਮੀ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਅਖਾਂ ਵਿਚ ਅਖਾਂ ਨਹੀਂ ਮਿਲਾਂਦਾ। ਉਹ ਅਕੱਲਾ ਰੈਹਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਖੀਆਂ ਪੀਲੀਆਂ ਅਤੇ ਚੁੰਧਿਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਕਲ ਥੋੜੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਸਵਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਾਗਲ ਖਾਨਿਆਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਪੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ

ਅਧੇ ਪਾਗਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਸਟ੍ਰਬੇਸ਼ਨ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੀ ਏਸ ਪਾਈਏ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚੇ ਹਨ। ਗਲ ਕੀ ਮਾਸਟ੍ਰਬੇਸ਼ਨਆਦਮੀ ਦੀ ਆਦਮੀਯਤ ਨੂੰ ਉਕਾ ਹੀ ਲੁਟ ਲੈਂਦੀ ਹੈ।

,,Emasenlate and deprive a man of his sexu al power and you deprive him of all what is best in him',,



ਹੁਣ ਅਗੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਚਿਆਂ ਦੀ ਨਿਗਾਹ ਬਾਨੀ ਦੇ ਆਮ ਮੋਟੇ ਮੋਟੇ ਅਸੂਲ ਦਸ ਕੇ ਇਸ ਮਜ਼ਮੂਨ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਗਾ।

੧. ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਬਚਿਆਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦਾ ਖਾਸ ਖਿਆਲ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਬਚਿਆਂ ਦੇ ਮੂੜ੍ਹ ਇੰਦ੍ਰੇ ਚੰਗੀ ਤ੍ਰਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਤਾਜੇ ਜਲ ਨਾਲ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਰ ਖੁਲੇ ਜਲ ਵਿਚ ਮੌਸਮ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰਖਦੇ ਹੋਏ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

੨. ਬਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖੁਲੀ ਹਵਾ ਵਿਚ ਸੈਰ ਕਰਵਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀਹੈ।

੩. ਬਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਵਾਰਾ ਗਰਦੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬੁਰਿਆਂ ਅਰ ਵਿਗੜਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀ ਮੁਹਬਤ ਤੋਂ ਘ੍ਰਿਣਾ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਦੁਰਾਚਾਰ ਦੀ ਜੜ ਕੁਸੰਗ ਹੀ ਹੈ।

੪. ਅਠਾਂ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵਡੇ ਬਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਕਠੇ ਨਹੀਂ ਸੌਣ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਲੜਕੇ ਅਰ ਲੜਕੀ ਨੂੰ। ਉਕਸਾਹਟ ਵਧਦੀ ਹੈ।

੫. ਅਠਾਂ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵਡਿਆਂ ਬਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ ਅਪਣੀ

ਨਜ਼ਰ ਹੇਠ ਰਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਦੀ ਖਿਆਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ ਬਚਾ ਅਞਾਣਾ ਹੈ। ਓਹ ਪੁਰਾਣਾ ਜ਼ਮਾਨਾ ਨਹੀਂ। ਪੈਰਪੈਰ ਉਪਰ ਕਾਮ ਉਤੇਜਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਯ ਕਾਇਮ ਹਨ। ਵੀਹਵੀਂ ਸਦੀ ਦਾ ਦੌਰ ਦੌਰਾ ਹੈ।

੬. ਸਵੇਰੇ ਜਦੋਂ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਵੇਰਾਂ ਜਾਗ ਆ ਜਾਵੇ, ਝਟ ਉਠਾ ਦਿਉ, ਦੋਬਾਰਾ ਨ ਸੌਣ ਦਿਉ, ਮੰਜੇ ਉਪਰ ਜਾਗਦੇ ਨੂੰ ਉਸਲ ਵੱਟ ਨਾ ਭੰਨਣ ਦਿਉ। ਮੰਜੇ ਤੋਂ ਉਠਦੇ ਨੂੰ ਟੱਟੀ ਪਿਸ਼ਾਪ ਜਾਣ ਵਾਸਤੇ ਮਜਬੂਰ ਕਰੋ ਅਰ ਉਸਦੀ ਇਹ ਆਦਤ ਬਣਾਓ। ਇਹ ਗਲ ਤਜਰੁਬੇ ਤੋਂ ਸਾਬਤ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਸੁਪਨ ਦੋਸ਼ ਅਰ ਮਾਸਟ੍ਰਬੇਸ਼ਨ ਦੀ ਖ਼ਾਹਸ਼ ਸਵੇਰ ਸਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

੭. ਇਸ ਗਲ ਦਾ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਰਖੋ ਜੋ ਬੱਚੇ ਬਾਰ ੨ ਆਪਣੇ ਮੂਤ੍ਰ ਇੰਦ੍ਰਿਆਂ ਨੂੰ ਹਥ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਲਾਉਂਦੇ।

੮. ਖੁਜਲੀ ਉਤਪਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਭ ਕਾਰਣ ਹਟਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕਰੋ। ਤੇੜ ਦਾ ਕਪੜਾ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਖੁਲੀ ਗੋਂਦ ਦਾ ਬਣਾਉ। ਪਤਲੂਨ ਜਾਂ ਹਾਫ ਪੈਂਟ ਨੂੰ ਜੇਬ ਨਾ ਲਾਓ।

੯. ਕਬਜ਼ੀ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦਾ ਜਲਦੀ ਇਲਾਜ ਕਰੋ। ਕਬਜ਼ੀ ਸੁਵ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਜਨਮ ਦਾਤੀ ਹੈ।

੧੦ ਇਸ ਗਲ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰਖੋ ਜੋ ਬਚਾ ਟਟੀ ਵਿਚ ਦੇਰ ਤਕ ਨਾ ਬੈਠੇ। ਜੇ ਸ਼ਕ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਟਟੀ ਵਿਚ ਜਾਕੇ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰੋ, ਕਿਤੇ ਵੀਰਯ ਦੇ ਕਤਰੇ ਤਾਂ ਨਹੀ ਪਏ ਹੋਏ ? ਬਚੇ ਦੀ ਲੰਗੋਟੀ ਜਾਂ ਕਛ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰਖੋ, ਕਿਤੇ ਦਾਗ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਪਏ ਹੋਏ ?

੧੧. ਬਚਿਆਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਖਾਸ ਖਿਆਲ ਰਖੋ। ਚਟ ਪਟੇ ਮਿਸਾਲੇ ਅਰ ਅਨਪੌਸ਼ਟਿਕ ਪਦਾਰਥ ਨਾਂ ਖਾਣ ਦਿਓ।

੧੨. ਬਚੇ ਦੀਆਂ ਅਖਾਂ ਕਾਮ ਭਰੀਆਂ ਅਰ ਸ਼ਰਮੀਲੀਆਂ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਉਸਦੀ ਉਠਕ ਬੈਠਕ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹੈ–ਇਹਨਾਂ ਗਲਾਂ ਦਾ ਖਾਸ ਖਿਆਲ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

੧੩. ਬਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਦੀ ਵੇਹਲਿਆਂ ਨਹੀਂ ਬੈਠਣ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਕੰਮ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਵਾਂਦੇ ਰਹੋ। ਇਸਤਰਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਕ ਤਾਂ ਖਰਾਬ ਆਦਤਾਂ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਦੂਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਲਸ ਨਹੀਂ ਘੇਰਦਾ !

ਵਡੇ ੨ ਨੁਕਤੇ ਦਸੇ ਗਏ ਹਨ ਸਿਆਣੇ ਪਾਠਕ ਬਾਰੀ-ਕੀਆਂ ਤੇ ਖੁਦ ਪੁਜ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਿਰਫ ਲੜਕਿਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੀ ਨਹੀਂ ਲੜਕੀਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਵੀ ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।



ਜਿਸਤਰਾਂ ਉਪਰ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮੁਸ਼ਟਮਥਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਸਵਪਨਦੋਸ਼ ਸੁਤਿਆਂ ਪਿਆਂ ਸੁਪਨੇ ਵਿਚ ਵੀਰਯ ਦੇ ਖਸਲਤ ਹੋਣ ਦਾ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬੜਾ ਭਿਆਨਕ ਦੁਖ ਹੈ। ਦੁਧ ਮਿਲਾਈ, ਘਿਓ, ਰਬੜੀ ਅਥਵਾ ਕੁਸ਼ਤੇ ਖਾਧੇ ਕਿਸੇ ਗੁਣ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ। ਨੌਜਵਾਨ ਫਿਕਰ ਵਿਚ ਹੀ ਘੁਲਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਰ ਮਾਰੇ ਸ਼ਰਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦਸ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਚੁਪਕੇ ੨ ਹੀ ਬਾਜ਼ਾਰੀ ਹਕੀਮਾਂ ਦੇ ਧਾਤੂ ਪੁਸ਼ਟ ਸੇਵਨ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ

ਹਨ। ਉਹ ਇਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਜਦ ਤਕ ਉਹ ਅਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤਕ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਦਾ ਤਿਆਗ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਕੁਸ਼ਤੇ ਅਰ ਧਾਤੂ ਪੁਸ਼ਟ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਕੁਛ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਵਾਰ ਸਕਦੇ। ਇਹ ਬਾਜ਼ਾਰੀ ਨੁਸਖ਼ੇ ਅਗ ਭੜਕਾਊ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਬੁਝਾਊ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗਲ ਦਾ ਨਿਸ਼ਚਾ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਤਕ ਉਹ ਸਚੇ ਅਰ ਸੁਚੇ ਬ੍ਰਹਮਚਰਯ ਦੇ ਪ੍ਰਾਕ੍ਰਿਤ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਉਹ ਆਪਣੀ ਮਣੀ ਨੂੰ ਖਸਲਤ ਹੋਣੋਂ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਇਹ ਕਦੀ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਕ ਰੋਗੀ ਪਥ ਅਰ ਇਹਤਦਾਲ ਦੇ ਅਭਾਵ ਵਿਚ ਰੋਗ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਸਕੇ ਬਾਜ਼ਾਰੀ ਹਕੀਮ ਕਦਾਚਿਤ ਕੋਈ ਪ੍ਰਾਕ੍ਰਿਤ ਨਿਯਮ ਨਹੀਂ ਦਸਦੇ। ਉਹ ਮਾਜੂਨ ਦੇ ਟਕੇ ਸਿਧੇ ਕਰਕੇ ਮਣੀ ਨੂੰ "ਪਥਰ" ਵਾਂਗੂੰ ਗਾੜ੍ਹੀ ਹੋ ਜਾਣ ਦੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਤੋਂ ਸਿਵਾ ਹੋਰ ਕੁਛ ਨਹੀਂ ਦਸਦੇ।

ਸਵਪਨ ਦੋਸ਼ ਤੋਂ ਬਚਨ ਦੇ ਸੁਚੇ ਸਾਧਨ। ਸਵਪਨ ਦੋਸ਼ ਦੇ ਚੰਡਾਲ ਰੋਗ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਣ ਵਾਸਤੇ ਅਰ ਆਪਣੇ ਸ੍ਰੀਰ ਨੂੰ ਤੇਜਸਵੀ ਬਨਾਣ ਵਾਸਤੇ ਨਿਮਨ ਲਿਖਤ ਕੁਦਰਤੀ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਨਿਸ਼ਚੇ ਨਾਲ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਪਾਲਨ ਕਰਨ ਤੇ ਸਵਪਨ ਦੋਸ਼ ਕਦਾਚਿਤ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ।

੧. ਪਾਕ ਦਰਿਸ਼ਟੀ–ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨਜ਼ਰ ਪਾਕ ਕਰ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਵਾਇ ਆਪਣੀ ਧਰਮ ਪਤਨੀ ਦੇ

ਸ੍ਵ ਇਸਤ੍ਰੀ ਜਾਤੀ ਨੂੰ ਮਾਂ, ਧੀ ਅਥਵਾ ਭੈਣ ਵਤਿ ਜਾਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਰ ਪਕਾ ਨਿਸ਼ਚਾ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਜ ਤੋਂ ਅਗਾਂਹ ਮੈਂ ਕਦੀ ਵੀ ਕਿਸੇ ਤੀਵੀਂ ਵਲ ਕੁਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਦੇਖਾਂਗਾ। ਮਨ ਕੁਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤੋਂ ਪਾਕ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

੨. ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਅਗੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸ੍ਵਵਿਆਪੀ ਪ੍ਰਭੂ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਰੋਗ ਤੋਂ ਨਿਜਾਤ ਦਿਵਾਏ ਅਰ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਪਕਾ ਇਰਾਦਾ ਕਰ ਲਵੇ ਕਿ ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੁਪਨ ਦੋਸ਼ ਹੋਣ ਲਗੇ ਓਹ ਝਟ ਜਾਗ ਪਏਗਾ।

੩. ਨਖਰੇ (ਨ-ਖਰੇ) ਬਾਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਛਡਕੇ ਆਪਣੀ ਰੈਹਣੀ ਸੈਹਣੀ ਸਾਦੀ ਅਰ ਪਾਕ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

੪. ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਨੀਵੀਂ ਨਜ਼ਰ ਕਰਕੇ ਚਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਭੜਕਾਊ ਅਰ ਉਤੇਜਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾਂ ਪਵੇ ਅਰ ਦਿਮਾਗ ਗੰਦਾ ਨਾਂ ਹੋਵੇ।

੫. ਪੁਸ਼ਾਕ ਸਦੀਵ ਸਾਦਗੀ ਨੂੰ ਮੁਖ ਰਖਕੇ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਮੌਸਮ ਦਾ ਖਾਸ ਖ਼ਿਆਲ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਨੇਕ ਮੁਸ਼ਟੰਡੇ ਅਰ ਵਿਭਚਾਰੀ ਆਪਣੀ ਅਸਲੀਯਤ ਨੂੰ ਮੂੰਹੋਂ ਦਸੇ ਬਗੈਰ ਹੀ ਸਿਆਲ ਦਿਆਂ ਠੰਡਿਆਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਛਬੀ ਦੀ ਮਲ ਮਲ ਦੇ ਕੁੜਤੇ ਅਰ ਚੋਪੜੇ ਹੋਏ ਸਿਰ ਰਾਹੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਸਦੇ ਵੇਖੇ ਗਏ ਹਨ। ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਲਾਲ ਨਕਟਾਈ ਲਾਕੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਿਭਚਾਰ ਵਲ ਆਕ੍ਰਿਸ਼ਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਫਿਰਕੇ ਵਤਿ ਇਹ ਇਸ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਨਜ਼ਾਕਤ

ਅਰ ਫਖਰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਗਲ ਬਗੈਰ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸ਼ਕੋ ਸ਼ੁਬਹ ਦੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੈਕਿ ਜਦੋਂ ਇਕ ਤੀਵੀਂ ਜਾਂ ਪੁਰਸ਼ ਸੋਹਣੇ ਰ ਭੜਕਾਊ ਅਤ ਅਪ ਟੂ ਦੀ ਮਿੰਟ ਫੈਸ਼ਨ ਦੇ ਬਸਤਰਾਂ ਵਿਚ ਮਲਬੂਸ ਹੋਕੇ ਬਜ਼ਾਰ ਵਿਚੋਂ ਦੀ ਨਿਕਲੇਗਾ ਉਹ ਜ਼ਰੂਰ ਆਪਣੀ ਪੁਸ਼ਾਕ ਦੀ ਕੀਮਤ ਪੁਵਾਣ ਵਾਸਤੇ ਸਾਹਨੇ ਵਾਗੂੰ ਧੌਣ ਅਕੜਾਕੇ (ਕਾਲਰ ਤਾਂ ਲਗਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕੋਈ ਖਾਸ ਖੇਚਲ ਨਹੀ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ) ਚਟਖ ਮਟਖ ਨਾਲ ਏਧਰ ਓਧਰ ਹੇਠਾਂ ਉਪਰ ਅਗੇ ਪਿਛੇ ਗ਼ਮਜ਼ੇ ਕਰਦ ਹੋਇਆ ਚਲੇਗਾ। ਪੁਰਸ਼ ਇਹ ਸੋਚੇਗਾ ਮੈਨੂੰ ਰਾਹ ਜਾਂਦੀਆਂ ਤੀਵੀਆਂ ਅਰ ਖਾਸ ਕਰ ਨਵਯੁਵਤੀਆਂ ਮੇਰੀ ਪੁਸ਼ਾਕ ਅਰ ਕਦ ਤੇ ਮਸਤ ਹੋਕੇ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਜਗਾ ਦੇ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ? ਮੇਰੀ ਪੁਸ਼ਾਕ ਦੀ ਸਲਾਹੁਤਾ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ ? ਉਹ ਜਾਣ ਬੁਝ ਕੇ ਵੀ ਭੀੜ ਵਿਚੋਂ ਦੀ ਲੰਘੇਗਾ ਅਰ ਜਿਸ ਬਜ਼ਾਰ ਵਿਚ ਤੀਵੀਆਂ ਦੀ ਆਉ ਜਾਈ–ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਦੇ ਬੂਠੇ ਬਜ਼ਾਰ ਵਤਿ–ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇਗੀ ਓਥੋਂ ਦੀ ਤਾਂ ਉਸ ਦਿਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੀ ਮਟਰ ਗਸ਼ਤ ਕਰੇਗਾ ਅਰ ਜਿਥੇ ਉਸੇ ਨਕਸ਼ੇ ਦੀਆਂ ਨਵਯੁਵਤੀਆਂ ਦਾ ਜਮ ਘਟ ਪਾਵੇਗਾ ਓਥੇ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਰਾਂਝੇ ਵਾਂਗੂੰ ਚੀਣਾ ਖਿਖੇਰ ਬੈਠੇਗਾ। ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਹੀ ਇਸਤਰੀ ਇਹ ਸੋਚੇ ਗੀ, "ਮੇਰੀ ਸਜਾਵਟ ਅਰ ਬਨਾਵਟ ਦਾ ਕੋਈ ਪ੍ਰਵਾਨਾ ਹੋਇਆ ਕਿ ਨਹੀਂ ? ਕੋਈ ਮੇਰੇ ਭੜਕਾਊ ਰੂਪ ਦੇ ਜਾਲ ਅੰਦਰ ਫਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ ? ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਸਾਦਾ ਲਿਬਾਸ ਪਾਏ ਹੋਏ ਇਕ ਨੇਕਜ਼ਾਦਾ ਕਦੀ ਵੀ

ਇਸ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਭਚਾਰ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ।

ਭੜਕਾਊ ਲਿਬਾਸ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਵਿਭਚਾਰ ਦੀ ਅਗਨ ਨਾਲ ਲੂਸ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਘਰ ਕਿਸੇ ਨੇਕ ਕਮਾਈ ਦੀ ਥਾਂ ਵਿਭਚਾਰ ਦੀ ਪੰਡ ਢੋ ਕੇ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹੋ ਜਹੇ ਵਾਯੂਮੰਡਲ ਵਿਚ ਬ੍ਰਹਮਚਰਯ ਪਾਲਨ ਦੀ ਆਸ ਰਖਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਅਸੰ-ਭਵ ਹੈ ।

ਤਾਂਤੇ ਜੋ ਪ੍ਰਾਨੀ ਆਪਣੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਰ ਬ੍ਰਹਮ ਚਰਯ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਦੀ ਆਸ ਆਪਣੇ ਸੁਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਰਖਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭੜਕਾਊ ਲਿਬਾਸ ਤੋਂ ਵਾਂਞਿਤ ਰੈਹਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਾਦੀ ਅਰ ਸਾਫ ਪੁਸ਼ਾਕ ਦੇ ਸ਼ੈਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਇਹ ਦਸ ਦੇਣਾ ਵੀ ਉਚਿਤ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਖ਼ੂਬਸੂਰਤੀ ਅਰ ਸਜਾਵਟ ਦਾ–ਰੂਪੈ ਕਾਮੈ ਦੋਸਤੀ–ਅਧਿਕ ਸੰਬੰਧ ਸਾਡੇ ਕਾਮਾਤੁਰ ਜੀਵਨ ਨਾਲ ਹੈ। ਸਾਫ਼ ਅਰ ਸਾਦੀ ਪੁਸ਼ਾਕ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਅਰ ਭੜਕਾਊ ਲਿਬਾਸ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਫ਼ਰਕ ਹੈ। ਜਿਥੇ ਪੈਹਲੀ ਸਾਡੇ ਕੇਰੈਕਟ੍ਰ ਨੂੰ ਉਚਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਓਥੇ ਪਿਛਲੀ ਸਾਨੂੰ ਵਿਭਚਾਰ ਵਲ ਖਿੱਚਕੇ ਸਾਡੇ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਨੀਵਾਂ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਸੋਹਣੇ, ਭੜਕਾਊ ਅਰ ਰੰਗ ਬ੍ਰੰਗੇ ਬਸਤ੍ਰ ਪੈਹਨਣ ਦੀ ਇੰਨਸਟਿੰਕਟ (ਸੁਭਾਵਕ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ) ਪਾਸ਼ਵਿਕ ਹੈ ਇਹ ਮਾਨੁਖੀ ਨਹੀਂ। ਮਾਨੁਸ਼ ਜਾਤੀ ਨੇ ਇਹ ਪ੍ਰਿੰਦਿਆਂ

ਕੋਲੋਂ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਪਿੰਦੇ ਆਪਣੀ ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਨੂੰ ਦ੍ਰਿਸਾ ਕੇ ਹੀ ਆਪਣੀ ਕਾਮ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮੋਰ ਜਦੋਂ ਆਪਣੀ ਕਾਮ ਪੂਰਤੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਦ ਪੈਲ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਰ ਆਪਣੀ ਗ੍ਰਦਨ ਵਿਚੋਂ ਅਨੇਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਰੰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਲੈਹਰਾਂ ਛਡਦਾ ਹੈ। ਮੋਰਨੀ ਮੋਹਿਤ ਹੋਕੇ ਉਸਦੇ ਕੋਲ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਰ ਤਿਤਲੀ Butter fly ਦੇ ਖੰਭਾਂ ਦੀ ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਅਰ ਚਿਤ੍ਰਕਾਰੀ ਹੀ ਮਾਦਾ ਤਿੱਤਲੀ ਨੂੰ ਮੋਹਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਨਰ ਭੌਰਾ ਜਿਤਨਾ ਕਾਲਾ ਅਰ ਚਮਕਦਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਮਾਦਾ ਉਤਨਾ ਹੀ ਉਸਨੂੰ ਅਧਿਕ ਪਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਤ ਆਦਿ ਕਈ ਮਸਾਲਾਂ ਹਨ।

ਸੰਗਤ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸੱਜਣ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕੁਸੰਗਤ ਨਾਲੋਂ ਮੌਤ ਚੰਗੀ ਸਮਝਣੀ ਚਾਹੀ ਦੀ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਸਾਦਾ ਅਰ ਨਿਯਮ ਪੂਰਵਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀ ਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਹੀਂ ਜੋ ਅਜ ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਪੰਜ ਵਜੇ ਕਲ ਅਠ ਵਜੇ ਅਰ ਪਰਸੋਂ ਸਿਨੇਮਾਂ ਥੀਏਟ੍ਰਾਂ ਜਾਂ ਨਾਚ ਗਾਨਾ ਸੁਨਣ ਤੋਂ ਵੇਹਲੇ ਹੋਕੇ ੧੨ ਵਜੇ। ਸਾਦੀ ਅਰ ਟਾਈਮ ਸਿਰ ਸੇਵਨ ਕੀਤੀ ਖੁਰਾਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਵਾਧਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਸਦੈਵ ਥੋੜਾ ਅਰ ਪੌਸ਼ਟਕ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੁਵੇਲੇ ਢਿਡ ਭਰ ਕੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸੁਵਪਨ ਦੋਸ਼ ਅਵਸ਼ਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕਮ ਸੇ ਕਮ ਡੇਢ ਘੰਟਾ ਭੋਜਨ ਕੀਤੇ ਪਸ਼ਚਾਤਿ ਸੌਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

੯. ਸੋਣ ਤੋਂ ਪੈਹਲਾਂ ਇਕ ਗਲਾਸ ਠੰਡੇ ਜਲ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

੧੦. ਤੰਬਾਕੂ ਨਸ਼ੀਲੇ, ਖਟੇ ਅਥਵਾ ਮਿਰਚਾਂ ਵਿੱਚ ਬਣੇ ਹੋਏ ਪਦਾਰਥ ਕਦਾਚਿਤ ਸੇਵਨ ਨਹੀਂ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਇਹ ਪਦਾਰਥ ਅਰ ਖਾਸ ਕਰ ਤੰਬਾਕੂ ਮਣੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਪਤਲਾ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਮਾਰੀ ਸਟੋਪਸ ਨੇ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਯੋਰੋਪੀਅਨਾਂ ਅਰ ਅਮਰੀਕਨਾਂ ਵਿੱਚ (ਜੋ ਤੰਬਾਕੂ ਸੇਵਨ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾ ਅਧਾ ਘੰਟਾ ਨਹੀ ਠੈਰਹ ਸਕਦੇ ਅਰ ਇਕ ਇਕ ਦਿਨ ਅੰਦਰ ਸੌ ਸੌ ਸਿਗ੍ਰਟ ਸਵਾਹ ਕਰ ਦੇਂਦੇ ਹਨ) ਸ਼ੀਘਰ ਪਾਤ ਦੀ ਬੜੀ ਭਾਰੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਅਧ ਵਿਚਕਾਰੇ ਹੀ ਤੋੜ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਸਤੋਂ ਹਿਸਟੇਰੀਏ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਆਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

੧੧. ਮੂਤ੍ਰ ਇੰਦਰੀ ਉਪ੍ਰ ਠੰਡੇ ਜਲ ਦੀ ਧਾਰ ਬੰਨ, ਕੇ ਪਾਏ ਅਰ ਮੂਤ੍ਰ ਨੂੰ ਕਦੀ ਨਾ ਰੋਕੇ। ਰਾਤ੍ਰਿ ਨੂੰ ਸੋਣ ਤੋਂ ਪੈਹਲਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਪਿਸ਼ਾਪ ਕਰਕੇ ਸਵੇਂ।

੧੨. ਸੋਣ ਦਾ ਵੀ ਟਾਈਮ ਰੱਖੇ। ਅਰ ਸੁਵਖਤੇ ਉਠੇ ਅਰ ਛੇਤੀ ਸਵੇਂ। ਬੇਫਾਇਦਾ ਮੰਜੀ ਦਾ ਵਾਣ ਨਾ ਤੋੜੇ। ਬਗੈਰ ਨੀਂਦੋਂ ਸੋਣ ਨਾਲ ਸ੍ਰੀਰ ਦਲਿਦਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

੧੩. ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਠੰਡੇ ਅਰ ਤਾਜੇ ਜਲ ਨਾਲ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰੇ।

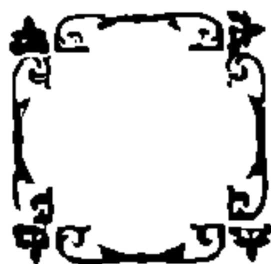
੧੪. ਖੁਲੀ ਹਵਾ ਵਿਚ ਸੈਰ ਕਰੇ।

(੧੫) ਕਬਜੀ ਦੀ ਸ਼ਕਾਇਤ ਨਾ ਹੋਣ ਦੇਵੇ। ਟੱਟੀ ਬੈਠਾ ਕਿਲ੍ਹੇ ਨਾ। ਇਸਤ੍ਰਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜੋਰ ਪੈ ਕੇ ਮਣੀ ਗਿਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

(੧੬) ਕਮਰ ਪਰਨੇ ਨਾ ਸਵੇਂ ਅਰ ਬਿਸਤ੍ਰਾ ਸਖ਼ਤ ਰਖੇ। ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਘੋੜੇ ਦੇ ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਬਿਸਤ੍ਰਾ ਚੰਗਾ ਦਸਿਆ ਹੈ ਪ੍ਰੰਤੂ ਇਹ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਨਸੀਬ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।

(੧੭) ਪਊਏ (ਖੜਾਵਾਂ–ਖੂਟੀਆਂ ਵਾਲੀਆਂ) ਪੈਹਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਬਣਾਏ। ਅੰਗੂਠਿਆਂ ਦੇ ਸੰਗਮ ਵਿਚ ਇਕ ਨਾੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਉਹ ਦਬੀ ਰਹੇ ਤਾਂ ਕਾਮ-ਖ਼ਾਹਸ਼ ਵੀ ਘਟ ਰੈਹਿੰਦੀ ਹੈ ਇਹ ਨਿਸ਼ਚੇ ਕਰਕੇ ਜਾਨਣਾ।

ਇਹਨਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਪਾਲਨ ਕਰਨ ਵਲੇ ਨੂੰ ਸਵਪਨ ਦੋਸ਼ ਕਦਾਚਿਤ ਨਹੀਂ ਸਤਾ ਸਕਦਾ। ਭਲਾ ਜੇ ਇਹਨਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਪਾਲਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਸ਼ਚਾਤਿ ਵੀ ਸਵਪਨ ਦੋਸ਼ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਉਸਨੂੰ ਸੇਫਟੀ ਵੈਲਵ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



'ਦੋ ਮਹਾਂ ਚੰਡਾਲ ਰੋਗ'

ਆਤਿਸ਼ਕ ਅਤੇ ਸੁਜਾਕ

ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?

ਜਦ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇ—"ਤੈਨੂੰ ਕੋਹੜ ਹੋ ਜਾਵੇ"—ਤਦ ਉਹ ਲਾਠੀ ਲੈ ਕੇ ਸਿਰ ਪਾੜਨੋਂ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਪ੍ਰੰਤੂ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ, ਲੋਕੀ ਕਿਉਂ ਖ਼ੁਦ ਬਖ਼ੁਦ ਹਸਦੇ ਹਸਦੇ ਕੋਹੜ ਨੂੰ ਜੱਫੀਆਂ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਕੋੜ੍ਹ ਵੀ ਐਸਾ ਕਿ ਜਿਸਦਾ ਅਸਰ ਪੀੜ੍ਹਆਂ ਤਕ ਜ਼ਾਇਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਆਪ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੁਰੇ ਕਰਮ ਦਾ ਫਲ ਭੁਗਤਣਾ ਹੀ ਸੀ ਪ੍ਰੰਤੂ ਆਪਣੀ ਪਿਆਰੀ ਅਤੇ ਸਿਕਾਂ-ਲੱਧੀ ਉਲਾਦ ਦਾ ਸਤਿਆ ਨਾਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੋਈ ਦਕੀਕਾ ਫ਼ਰੋ ਗੁਜ਼ਾਸ਼ਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਇਹ ਮਹਾਂ ਦੁਸ਼ਟ ਰੋਗ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਉਪਰ ਕੌੜੀ ਵੇਲ ਵਤਿ ਵੱਧ ਫੁਲ ਰਹੇ ਹਨ। ਜਿਉਂ ੨ ਨਵੀਨ ਸਭਯਤਾ ਅਧਿਕ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਫੜ ਰਹੀ ਹੈ ਤਿਉਂ ੨ ਇਹ ਨਿੰਦਨੀਯ ਰੋਗ ਵੀ ਆਪਣਾ ਅੱਡਾ ਪੱਕਾ ਕਰੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਵਿਭਚਾਰ ਦੀ ਤੁੱਕੀ ਆਤਿਸ਼ਕ ਅਥਵਾ ਸੁਜ਼ਾਕ ਦੀ ਤੁੱਕੀ ਹੈ।

ਇਹ ਰੋਗ ਪੈਹਲਾਂ ਪੈਹਲ ਅਮ੍ਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਹੀ ਜੰਮਿਆਂ ਸੀ। ਓਥੋਂ ਇਹ ਯੋਰੋਪ ਵਿੱਚ ਗਿਆ ਅਰ ਫੇਰ ਆਹਿਸਤਾ ੨ ਸਾਰੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਉਪ੍ ਫੈਲ ਗਿਆ।

Syphilis was first introduced into Spain in the year 1493 and 1494 by tho crew of columbus.

who brought it from central America ,and more specially from the island of Hayti, from spain it was carried by the army of charles v111 to Italy; Where it assumed an epidemic form, and after army was disbanded the disease was transported by the soldiers to the other countries of Europe, and was soon taken dy the Portuguese to the far East to India, China and Japan.

ਅਰਥਾਤਃ— ਆਤਸ਼ਕ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੱਧ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚੋਂ ਅਰ ਖਾਸ ਕਰ ਜਜ਼ੀਰਾ ਹੇਟੀ ਵਿਚੋਂ ਕੋਲੰਬਸ ਜਹਾਜ਼ ਦੇ ਮੁਸਾਫਰਾਂ ਨੇ ਸੁਪੇਨ (ਹਸਪਤਾਨੀਆ) ਨੂੰ ਖੜਿਆ ਸੀ। ਸਪੇਨ ਤੋਂ ਅਠਵੇਂ ਚਾਰਲਸੇ ਦੀ ਫੌਜ ਰਾਹੀਂ ਇਟਲੀ ਵਿਚ ਗਿਆ। ਓਥੇ ਜਾਕੇ ਇਸ ਨੇ ਵਬਾ ਦਾ ਰੂਪ ਅਖਤਿਆਰ ਕਰ ਲਿਆ ਅਰ ਜਦੋਂ ਫੌਜਾਂ ਤੋੜ ਦਿਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਤਾਂ ਸਿਪਾਹੀਆਂ ਨੇ ਸਾਰੇ ਯੋਰੋਪ ਵਿਚ ਇਸਨੂੰ ਫੈਲਾ ਦਿਤਾ। ਇਥੋਂ ਫਿਰ ਝਬਦੇ ਹੀ ਪੁਰ ਤਗਾਲ ਅਰ ਏਸ਼ੀਆ ਵਿਚ ਫੈਲ ਗਿਆ ਅਰ ਹਿੰਦੁ· ਸਤਾਨ ਚੀਨ ਅਰ ਜਾਪਾਨ ਅੰਦਰ ਵੀ ਆਗਿਆ। ਹੁਣ ਦੁਖ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਹੋਰ ਸਭ ਆਜ਼ਾਦ ਕੌਮਾਂ ਨੇ ਆਪਣਾ ਆਪ ਸੰਭਾਲ ਲਿਆ ਪਰ ਹਿੰਦ ਵਿਚਾਰੇ ਦੀ ਸੁਰਤ ਕਿਸੇ ਨਾ ਲਈ।

ਛੋਟੀਆਂ ਜਾਤੀਆਂ ਵਿਚ ਇਹਨਾਂ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਵਸੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਮੰਬਾ ਮੁਖ ਰੂਪ ਕਰਕੇ ਵੇਸ਼ਿਆ ਗਮਨਿ ਅਰ ਪਰਦਾਰਾ ਗਮਨ ਹੈ। ਵੇਸ਼ਿਆ ਸੰਭੋਗੀ ਕਦਾਚਿਤ ਵੀ ਇਸ ਵਬਾ ਤੋਂ ਬਚਨ ਦਾ ਦਾਵਾ ਨਹੀਂ

ਕਰ ਸਕਦਾ। ਇਹਨਾਂ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਗੰਦਗੀ ਹੈ। ਵੇਸ਼ਿਆ ਮਾਇਆ ਦੀ ਬੰਦੀ ਹੈ। ਓਥੇ ਚੂੜ੍ਹੇ ਮੋਚੀ ਨਾਈ ਬ੍ਰਾਹਮਣ, ਸੂਦਾਰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਬੰਧੇਜ ਨਹੀਂ। ਗੰਦਾ ਨਾਲਾ ਹੈ। ਜਿਸਦਾ ਜੀ ਚਾਹੇ ਸੜ ਲਵੇ। ਯੋਰੋਪ ਅਰ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਇਹਨਾਂ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਜੜ੍ਹੋਂ ਹੀ ਨਾਸ ਕਰਨ ਦੇ ਅਰ ਵੇਸ਼ਿਆ ਜਾਤੀ ਨੂੰ ਮਿਟਾਨ ਵਾਸਤੇ ਅਨਥਕ ਕੋਸ਼ਸ਼ਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਪਰ ਕੋਈ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਸਫਲ ਨਹੀਂ ਹੋਈ। ਯੋਰੋਪ ਵਿਚ ਜਰਮਨ ਅਤੇ ਫਰਾਂਸ ਨੇ ਇਹ ਕਾਨੂਨ ਵੀ ਬਣਾ ਦਿਤਾ ਸੀ ਕਿ ਜਿਸ ਵਸ਼ਿਆ ਤੋਂ ਇਕ ਆਦਮੀ ਸੁਜ਼ਾਕ ਜਾਂ ਆਤਸ਼ਕ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਸਹੇੜੇ ਓਹੋ ਹੀ ਉਸ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਬਿਲ ਪੇ ਕਰੇ ਅਰ ਜੋ ਵੇਸ਼ਿਆਵਾਂ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਫੀਸ ਅਦਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਅਸਮਰਥ ਹਨ ਉਹ ਆਪਣਾ ਪੇਸ਼ਾ ਛਡ ਦੇਣ। ਜਦ ਤਕ ਵੇਸ਼ਿਆ ਗਮਨ ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਨਾਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਇਹ ਰੋਗ ਕਦਾਚਿਤ ਨਹੀਂ ਮਿਟ ਸਕਦੇ।

ਵੇਸ਼ਿਆ ਗਮਨ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਬੰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਹੁਣ ਸਵਾਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਵੇਸ਼ਿਆ ਗਮਨ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਹਟੇ? ਵੇਸ਼ਿਆ ਸਿਰ ਕੋਈ ਦੋਸ਼ ਨਹੀਂ, ਜਦ ਤਕ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਖਰੀਦਦਾਰ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿਚ ਕਾਇਮ ਹਨ ਤਦ ਤਕ ਓਹ ਚੀਜ਼ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿਚ ਆਉਣੀ ਅਰ ਬਿਕਣੀ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਮੰਨ ਲਿਆ ਕਿ ਬੁਰੀ ਚੀਜ਼ ਪਬਲਕ ਨੂੰ ਧੋਖਾ ਜਾਂ ਦਗ਼ਾ ਦੇਣ ਵਾਸਤੇ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿਚ ਕਿਓਂ ਆਵੇ? ਇਸ ਸਵਾਲ ਦਾ

ਜਵਾਬ ਗੌਰਮੈਂਟ ਦੇ ਹਥ ਹੈ ਅਰ ਗੌਰਮੈਂਟ ਵੀ ਇਸ ਮੁਇਮੇ ਨੂੰ ਹਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਅਸਮਰਥ ਹੈ। ਇਹ ਜਨਤਾ ਦੇ ਹਥ ਵਿਚ ਹੀ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਨਾਂ ਵੇਸ਼ਿਆ ਗਾਮੀ ਹੋਵੇ ਅਰ ਨਾਂ ਆਪਣਾ ਸਰੀਰ ਨਾਸ ਕਰੇ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਪਿਆਰੀਆਂ ਸੋਹਣੀਆਂ ਅਰ ਪਵਿਤ੍ਰ ਧਰਮ ਪਤਨੀਆਂ,ਅਗਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੌਕਿਆ ਦਿਤਾ ਜਾਵੇ, ਬਜ਼ਾਰੀ ਧੋਕੇ ਬਾਜ਼ਣੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਹਜ਼ਾਰ ਗੁਣਾਂ ਉਚਾ ਅਰ ਸੁਚਾ ਅਨੰਦ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲ਼ਾਂ ਹੀ ਘ੍ਰਿਣਾਂ ਦੀ ਨਿਗਹ ਨਾਲ ਵੇਖਦੇ ਹੋ ਅਰ ਬਾਜ਼ਾਰ ਭਜ ਭਜ ਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹ ਵਿਚਾਰੀਆਂ ਸੜੇ ਹੋਏ ਦਿਲਾਂ ਨਾਲ ਕੀ ਸੁਖ ਪੁਚਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕਰਨ ?

ਸੁਜ਼ਾਕ

ਸੁਜ਼ਾਕ ਦੀ ਜਾਇ ਪ੍ਰਵਰਸ਼ ਮਨੁਸ਼ ਲਿੰਗਮ ਅਰ ਇਸਤ੍ਰੀ ਯੋਨੀ ਹੈ । ਇਹ ਰੋਗ ਪੁਰਸ਼ ਨਾਲੋਂ ਇਸਤਰੀ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਕਲੀਫ਼ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਯੋਨੀ ਤੋਂ ਉਤਾਂਹ ਚੜ੍ਹਕੇ ਇਹ ਗਰਭਾਸ਼ੇ, ਡਿੰਭ ਪ੍ਰਨਾਲੀਆਂ ਅਰ ਡਿੰਭ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਤਕ ਪੁਜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਾਲਤ ਬਹੁਤ ਨਾਜ਼ਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਦਫ਼ਾ ਡਿੰਭ ਪ੍ਰਨਾਲੀਆਂ ਵਿਚ ਸੋਜਨ ਕਰਕੇ ਇਕ ਗੰਢ ਬਝ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਰ ਇਸਤਰੀ ਬਾਂਝ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸੁਜ਼ਾਕ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਮੂਤ੍ਰ ਬਹੁਤ ਚੀਰਕੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਪਿਸ਼ਾਪ ਕਰਨ ਲਗਾ ਡਾਡਾਂ ਮਾਰਦਾ ਹੈ ਮਛਲੀ ਵਾਂਗੂ

ਤੜਫਦਾ ਹੈ। ਪਿਸ਼ਾਪ ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਉਪਰ ਲੂਣ ਵਾਂਗੂ ਲਗਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਇਕ ਛੂਤ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਰੋਗ ਦੇ ਜਿਰਮ ਇਕ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਚੰਬੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ! ਜਦ ਇਕ ਸੁਜ਼ਾਕ ਵਾਲਾ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਸੰਭੋਗ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਦ ਉਹ ਵੀ ਇਸ ਰੋਗ ਵਿਚ ਫਸ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਚੌਥੇ ਦਿਨ ਜਾਕੇ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਝਟ ਪਟ ਚੰਗਾ ਇਲਾਜ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਦ ਤਾਂ ਬਚਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਰ ਜੇ ਦੇਰੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਜਿਸਤਰਾਂ ਕਿ ਆਮ ਹੈ ਹੀ ਜਾਇਆ ਕਰਦੀ ਹੈ ਸ਼ਰਮ ਅਰ ਹਿਯਾ ਦੇ ਮਾਰੇ ਇਕ ਦੂਜੇ ਕੋਲ ਭੇਤ ਜ਼ਾਹਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਤਾਂ ਇਸ ਰੋਗ ਦਾ ਮਿਟਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪਿਸ਼ਾਪ ਦਾ ਚੀਰਕੇ ਆਉਣਾ, ਲਿੰਗ ਅਥਵਾ ਯੋਨੀ ਦਾ ਲਾਲ ਹੋ ਜਾਣਾ, ਸੋਜਣਾ ਪੈ ਜਾਣ। ਖੁਜਲੀ ਅਰ ਦਰਦ ਦਾ ਹੋਣਾ ਜੰਘਾਂ ਪਰ ਪੀੜਾਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਆਦਿ ਇਸ ਰੋਗ ਦੀਆਂ ਆਮ ਮੋਟੀਆਂ ਪਿਛਾਣਾਂ ਹਨ।

ਇਹ ਰੋਗ ਮਾਸਕ ਧਰਮ ਵਿਚ ਅਪਵਿਤਰ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨਾਲ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਤਰੀ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਨਿਕਲਦਾ ਸਾੜ ਆਦਮੀ ਦੇ ਕੋਮਲ ਕਾਮ ਇੰਦ੍ਰੇ ਉਪਰ ਜ਼ਖ਼ਮ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਦਫਾ ਗਰਮ ਸਰਦ ਤਬੀਅਤ ਦੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਪੁਰਸ਼ ਦੇ ਸੰਭੋਗ ਤੋਂ ਵੀ ਸੁਜ਼ਾਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸੰਭੋਗ ਦੇ ਸਮੇ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਇਸਤਰੀ ਪੁਰਸ਼ ਦਾ

ਅਚਾਨਕ ਹੀ ਉਪਰ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਪਰ ਦਾਰਾ ਗਮਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਖਬਰ ਹੋ ਜਾਣ ਤੇ ਕ੍ਰਿਆ ਦਾ ਅਧ ਵਿਚ ਹੀ ਸਮਾਪਤ ਹੋ ਜਾਣਾ ਅਰ ਮਣੀ ਦਾ ਲਿੰਗ ਪਰਨਾਲੀਆਂ ਵਿਚ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਣ ਤੋਂ ਵੀ ਇਹ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਣੀ ਦੀ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਪਿਸ਼ਾਪ ਦੀ ਨਾਲੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਜ਼ਖਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਦੋ ਦਫ਼ਾ ਪਿਸ਼ਾਪ ਦੇ ਉਪਰ ਦੀ ਲੰਘਣ ਤੇ ਜ਼ਖਮ ਵਧਕੇ ਸੁਜ਼ਾਕ ਦਾ ਰੂਪ ਅਖ਼ਤਿਆਰ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਇਸਤਰੀ ਨੂੰ ਉਲਟ ਆਸਣ ਦੁਆਰਾ ਯਾਨੀ ਆਪ ਹੇਠ ਅਰ ਇਸਤਰੀ ਉਪਰ ਸੰਭੋਗਣ ਤੇ ਵੀ ਸੁਜ਼ਾਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਣੀ ਦਬਾਵ ਨਾਲ ਖ਼ਾਰਜ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਅੰਦਰ ਰੁਕਕੇ ਜ਼ਖ਼ਮ ਕਰ ਦੇਂਦੀ ਹੈ।

ਜਦ ਇਹ ਰੋਗ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਦ ਇਸਤਰੀ ਅਰ ਪੁਰਸ਼ ਦੇ ਗੁਪਤ ਇੰਦ੍ਰੇ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਮਾਦਾ ਨਿਕਲਣ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਦਾ ਨਿਰਾ ਹੀ ਜ਼ਹਿਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਥੇ ਵੀ ਇਸ ਮਾਦੇ ਦਾ ਲਿਬੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹਥ ਸਪਰਸ਼ ਕਰੇਗਾ ਓਥੇ ਹੀ ਜ਼ਖਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਦਫਾ ਅਗਿਆਨਤਾ ਵਿਚ ਕਈ ਆਦਮੀ ਅੰਨ੍ਹੇ ਹੋ ਬੈਠਦੇ ਹਨ।

ਸੁਜ਼ਾਕ ਵਾਲੇ ਇਸਤਰੀ ਪੁਰਸ਼ ਦੇ ਤੇੜ ਦਾ ਕਪੜਾ ਵਰਤਣ ਕਰਕੇ ਵੀ ਇਸ ਰੋਗ ਦੇ ਜਿਰਮ ਦੂਜੇ ਆਦਮੀ ਜਾਂ ਇਸਤਰੀ ਨੂੰ ਸੁਜ਼ਾਕ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦੇਂਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਰੋਗ ਵਾਲੀ ਇਸਤਰੀ ਦੇ ਗ੍ਰਭਾਸ਼ੇ ਵਿਚ ਇਕ

ਕਿਸਮ ਦੀ ਸੜਾਂਦ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਹਮਲ ਕਰਾਰ ਨਹੀਂ ਪੈਣ ਦੇਂਦੀ ਅਰ ਇਸਤਰੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਉਸ ਆਦ੍ਰਸ਼ "ਮਾਤ੍ਰਾ" ਬਣਨ ਤੋਂ ਅਸਮ੍ਰਥ ਕਰ ਦੇਂਦੀ ਹੈ।

ਆਤਸ਼ਕ

ਭਾਵੇਂ ਆਤਸ਼ਕ ਸੁਜ਼ਾਕ ਵਾਗੂੰ ਜਨਣ ਇੰਦ੍ਰਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੀ ਖਿਆਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਇਸਦੇ ਜਿਰਮ ਹਰ ਇਕ ਜਖਮ ਰਾਹੀਂ ਆਦਮੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਰੋਗ ਸ੍ਰੀਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਅੰਗਾਂ, ਮੂੰਹ ਗਲ੍ਹਾਂ ਆਦਿ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਫੁਟ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਵੀ ਛੂਤ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਆਤਸ਼ਕ ਦੇ ਰੋਗੀ ਕੋਲੋਂ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਉਸ ਨਾਲ ਬੈਠ ਕੇ ਖਾਣਾ ਉਸਦੇ ਵਰਤੇ ਹੋਏ ਜੂਠੇ ਬਰਤਨ ਵਰਤਨਾ ਉਸਦੇ ਵਰਤੇ ਹੋਏ ਕਪੜੇ ਪੈਹਨਣਾ ਉਸ ਨਾਲ ਬੀੜੀ ਤਮਾਕੂ ਪੀਣਾ ਉਸ ਦੇ ਮੂੰਹ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਲਾਉਣਾ ਅਰ ਹੋਰ ਦੂਜੇ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨਾ ਨਿਸ਼ਚੇ ਰੋਗ ਨੂੰ ਜੀ ਆਇਆਂ ਕਹਿਣਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਐਲਿਸ ਨੇ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਹੀ ਮਾਸੂਮ ਬਚੇ ਆਪਣੇ ਆਤਸ਼ਕ ਪ੍ਰਵਿਰਤ ਮਾਂ ਬਾਪ ਦੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਚੁਮਣ ਤੋਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਵਾਸਤੇ ਹੀ ਰੋਗੀ ਹੋ ਗਏ।

ਪੈਹਲੇ ਪੈਹਲ ਇਕ ਨਿਕੀ ਜਹੀ ਲਾਲ ਮੂੰਹ ਵਾਲੀ ਫਿਨਸੀ ਪਿਸ਼ਾਪ ਦੇ ਰਸਤੇ ਉਪਰ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ ਅਰ ਨਾਲ ਹੀ ਮਾੜੀ ਜਹੀ ਪੀੜ ਅਰ ਖੁਜਲੀ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਦਮੀ ਭੁਲ ਭੁਲੇਖੇ ਖੁਰਕ ਬੈਠਦਾ ਹੈ। ਜਾਂ

ਬੇ ਪ੍ਰਵਾਹੀ ਨਾਲ ਖ਼ਿਆਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ—ਬਸ ਰੋਗ ਚੰਬੜ ਗਿਆ। ਅਜ ਹੋਰ, ਕਲ ਹੋਰ ਨਿਕੀ ਜਹੀ ਫਿਨਸੀ ਤੋਂ ਵਡੇ ੨ ਮੂੰਹ ਪਾਟੇ ਜਖਮ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਰੋਗੀ ਦਾ ਸ੍ਰੀਰ ਬਦਬੂ ਮਾਰਨ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ ਲਿੱਲਾਂ ਮਾਰਦਾ ਹੈ। ਸਿਰ ਦਰਦ ਅਰ ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬੁਖਾਰ ਜਿਹਾ ਚੜ੍ਹਿਆ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋਣ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਿੱਕੀ ਜਹੀ ਫਿਨਸੀ ਇਕ ਹਫਤੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ੨ ਹੀ ਚੰਗਾ ਵੱਡਾ ਜ਼ਖਮ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਅਚਾਨਕ ਹੀ ਫੁਟ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਜਦ ਇਹ ਰੋਗ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗ਼ਾਲਿਬ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਦ ਸ੍ਰੀਰ ਦੇ ਕਈ ਅੰਗਾਂ ਥਾਣੀ ਫੁਟ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਮੂੰਹ, ਗਲਾ, ਮਥਾ ਅਰ ਠੋਡੀ ਰਾਹੀਂ ਨਾਸੂਰ ਦੀ ਤਰਾਂ ਵਗਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਕ੍ਤ ਜੀਉਂਦੇ ਜਾਗਦੇ ਨਰਕ ਵਿਚ ਪੈਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵੇਸ਼ਿਆ ਗਮਨ ਜਾਂ ਪਰਨਾਰੀ ਸੰਭੋਗ ਦੇ ਅਨੰਦ ਦਾ ਦਰਿਸ਼ਯ ਇਸ ਵਕਤ ਹੀ ਆਪਣੇ ਅਸਲੀ ਰੂਪ ਵਿਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਆਤਸ਼ਕ ਅਰ ਸੁਜ਼ਾਕ ਦੋਹਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਤਕ ਜ਼ਾਇਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਆਤਸ਼ਕ ਵਾਲੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਪੁਰਸ਼ ਦੀ ਉਲਾਦ ਜੰਮਦੀ ਹੀ ਫੋੜੇ ਫਿਨਸੀਆਂ ਦੀ ਦਾਤ ਰਬ ਕੋਲੋਂ ਲੈ ਕੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਨੇ ਸਾਬਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਇਕ ਤਿਹਾਈ ਜਮਾਂਦਰੂ ਅੰਨ੍ਹੇ ਏਹਨਾਂ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਦੀ ਹੀ ਉਲਾਦ ਹਨ ਅਰ ਅਗੇ ਜਾਕੇ ਓਹ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਪੰਜਾਹ ਫੀ ਸਦੀ ਗ੍ਰਭ ਪਾਤ

ਅਤੇ ਮੁਰਦਾ ਏਂਚੇ ਆਤੁਸ਼ਕ ਅਰ ਸੁਜ਼ਾਕ ਦੀ ਬਦੌਲਤ ਹੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਤਾਂਤੇ ਦਾਨਾ ਇਸਤ੍ਰੀ ਪੁਰਸਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਅਚਾਨਕ ਓਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਆਤਸ਼ਕ ਜਾਂ ਸੁਜ਼ਾਕ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਜਾਵੇ ਤਦ ਆਪਣੇ ਦੂਜੇ ਉਮਰ ਦੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਹਮ ਰੋਗ ਬਣਾਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਨਾ ਕਰੇ। ਅਰ ਨਿਧੜਕ ਹੋਕੇ ਚੰਗੇ ਹਕੀਮ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਮਸ਼ਵਰੇ ਨਾਲ ਸ਼ੀਘਰ ਹੀ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕਰੇ।

"ਮਾਂ ਬਣਨ ਦਾ ਡਰ"

With out any dout, the greatest, the most lasting and most satisfactory happiness that comes to a woman, comes through the gratification of her maternal instinct.

ਬਗੈਰ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸ਼ਕ ਦੇ ਇਕ ਤੀਵੀਂ ਨੂੰ ਸਭਿ ਤੋਂ ਵਡੀ ਅਰ ਦੇਰ ਤਕ ਕਾਇਮ ਰਹਿਨ ਵਾਲੀ ਖੁਸ਼ੀ ਉਸ ਦੇ ਮਾਂ ਬਣਨ ਦੀ *ਇਨਸਟਿੰਕਟ ਦੇ ਪੂਰੇ ਹੋਣ ਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕਿਓਂ ਡਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਵਡੇ ਅਚੰਭੇ ਅਰ ਹੈਰਾਨੀ ਦੀ ਗਲ ਹੈ ਕਿ ਜਿਉਂ ੨ ਮੌਜੂਦਾ ਤਾਲੀਮ ਅਤੇ ਤੇਹਜ਼ੀਬ ਵਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਿਉਂ ੨ ਹੀ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ–ਮੇਰਾ ਮਤਲਬ ਨਵਯੁਵਤੀਆਂ–ਆਪਣੇ ਉੱਚੇ ਅਤੇ ਸੁਚੇ ਆਦਰਸ਼ "ਮਾਤਾ" ਬਣਨ ਤੋਂ ਘ੍ਰਿਣਾ ਕਰਦੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਅੰਦਰ ਆਦਮੀਆਂ ਵਾਂਗੂ ਜ਼ੱਚਗੀ

*ਸੁਭਾਵਕ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ

ਦੇ ਬੋਝੇ ਤੋਂ ਬਰੀ ਰੈਹਨ ਦਾ ਜਜ਼ਬਾ ਠਾਠਾਂ ਮਾਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਰ ਆਦਮੀਆਂ ਵਾਂਗੂ ਰੈਹਨ ਸੈਹਨ ਵਰਤੋਂ ਵਿਵਹਾਰ ਅਥਵਾ ਬਸਤ੍ਰ ਪੈਹਨਣ ਦਾ ਮਾਦਾ ਜੜ੍ਹ ਪਕੜਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਹ ਇਸ ਗਲ ਤੋਂ ਉਕੀਆਂ ਹੀ ਨਾਵਾ ਕਿਫ ਹਨ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮੁਲਕਾਂ—ਯੋਰੋਪ ਅਰ ਅਮ੍ਰੀਕਾ—ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭੈਣਾਂ ਨੇ ਪੂਰੇ ਹਕ ਲੈ ਲਏ ਹਨ ਓਥੋਂ ਦੇ ਰਿਫੌਰਮਰ ਕਿਸ ਦੁਖ ਨਾਲ ਬਾਹਵਾਂ ਉਚੀਆਂ ਕਰ ਕਰਕੇ ਨਵੀਂ ਤੇਹਜ਼ੀਬ ਦੇ ਵਿਰੋਧ ਵਿਚ ਪਲਪਿਟ ਤੇ ਖਲੋਤੇ ਚਾਂਗਰਾਂ ਮਾਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਅਰ ਇਸ ਨਵੀਂ ਲਾਇਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਉਪਰ ਲਾਹਨਤਾਂ ਪਾ ਰਹੇ ਹਨ।

ਨਵੀਨ ਸਭਯਤਾ ਦਾ ਅਸਰ।

ਨਵੀਂ ਸਭਯਤਾ ਦੀਆਂ ਪੈਰੋਕਾਰਾਂ ਆਖ ਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਹੁਣ ਉਹ ਸੁਪਨੇ ਵਾਲਾ ਜ਼ਮਾਨਾ, ਜਦੋਂ ਇਕ ਤੀਵੀਂ ਰਸਤੇ ਤੁਰੀ ਜਾਂਦੀ ਬੱਚਾ ਜਣ ਕੇ ਅਰ ਮੋਡੇ ਲਾਕੇ ਤੁਰ ਜਾਂਦੀ ਸੀ, ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ। ਹੁਣ ਜ਼ਮਾਨਾ ਕਸ਼ਮਕਸ਼ੀ ਦਾ ਹੈ। ਅਸ਼ਾਨਤੀ ਅਥਵਾ ਦੁਖਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਦਿਨ ਬਦਿਨ ਸ੍ਰੀਰਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ, ਬਵਜਹ ਅਛੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ, ਵਧ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਜਦ ਸਾਡੀ ਆਪਣੀ ਸ੍ਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਲੀ ਅਵਸਥਾ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਬੱਚੇ ਜਨਣ ਦੇ ਸੰਦੇਰਾਹ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਜਦ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਪੇਟ ਹੀ ਨਹੀਂ ਪਾਲ ਸਕਦੀਆਂ—ਆਰਾਮ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਸਰ ਨਹੀਂ ਕਰਸਕਦੀਆਂ—ਅਸੀਂ ਉਲਾਦ ਨੂੰ

ਕੀ ਕਰੀਏ ? ਦੂਜੇ ਜਦ ਉਹ ਹਰ ਸਾਲ ਜ਼ੱਚਗੀ ਦੇ ਮੌਕੇ ਤੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਵਧ ਦੀ ਅਖਬਾਰਾਂ ਦੇ ਕੌਲਮਾਂ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹਦੀਆਂ ਹਨ ਤਦ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੋਮਲ ਹਿਰਦੇ ਕੰਬ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਆਹ ਕਰਨ ਤੋਂ ਵੀ ਰੋਕਣ ਵਿਚ ਲਿਹਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੀਆਂ। ਕਿਸੇ ਹਦ ਤਕ ਉਹ ਹਨ ਵੀ ਸਚੀਆਂ । ਬੱਚਾ ਜਨਣਾ ਅਰ ਧਰਮ ਰਾਜ ਦੇ ਦਰਬਾਰ ਅੰਦਰ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣਾ ਇਕੋ ਲੇਵਲ ਤੇ ਆ ਗਏ ਹਨ। ਇਕ ਦੂਜਾ ਜਨਮ ਦੇਣਾ ਅਪਣਾ ਨਵਾਂ ਜਨਮ ਲੈਣਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਕਾਰਨ ਬੇ ਦਿਲਮੀ, ਬੇ ਸਮਝੀ, ਸ੍ਰੀਰਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਅਥਵਾ ਸਭ ਤੋਂ ਦੁਖਦਾਈ ਸਬਬ ਪਤੀਆਂ ਦੀ ਅਨਗੈਹਲੀ ਹੈ ਜੋ ਸਿਰਫ ਅਪਣੇ ਨਫਸ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਵਿਚਾਰੀਆਂ ਪਾਕ ਅਰ ਅਭੋਲ ਨਵ ਵਿਵਾਹਤਾ ਮੁਟਿਆਰਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਚਾਹ ਦੇ ਅਭਾਵ ਵਿਚ ਗੋਡ ਦੇ ਰੈਂਹਦੇ ਹਨ ਅਰ ਰੰਗ ਬਰੰਗੇ, ਉਚੇ ਨੀਵੇਂ ਆਸਨ ਕਰਵਾ ਕਰਵਾ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਗਭ੍ਰਾਸ਼ੇ ਨੂੰ ਸਟ ਮਾਰ ੨ ਕੇ ਇਤਨਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰ ਦੇਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਵਿਚਾਰੀਆਂ ਹਮਲ ਦਾ ਬੋਝ ਚੁਕਣੋਂ ਸਦਾ ਲਈ ਅਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਥੇ ਇਕ ਵਾਕਿਆ ਯਾਦ ਆਗਿਆ ਹੈ। ਅੰਜਾਣ ਅਰ ਅਨਪੜ੍ਹ, ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕੈਹਣਾ ਹੈ, ਪੜ੍ਹੇ ਲਿਖੇ ਗ੍ਰੈਜੂ-ਏਟ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਵੀ ਸੰਕੋਚ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਇਕ ਡਾਕਟ੍ਰ ਦੀ ਸੁਪਤਨੀ ਨੇ ਖ਼ੁਦ ਮੇਰੇ ਸੌਂਹੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹੋਂ ਇਕਬਾਲ ਕੀਤਾ ਕਿ ਜਦ ਉਹ ਪੇਕੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਚਾਰ ਦਿਨ ਸੁਖ ਦੇ ਕਟਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਉਸਦਾ ਤੀਜਾ ਹਮਲ ਹੈ।

ਪਹਿਲੇ ਦੋ ਉਸਦੇ ਪਤੀ ਦੇਵ ਦੀ ਅਨਗੈਹਲੀ ਨਾਲ ਜ਼ਾਇਆ ਹੋ ਚੁਕੇ ਹਨ ਅਰ ਪਤੀ ਦੇਵ ਇਸ ਦੇ ਗਿਰਾਣ ਵਿਚ ਅਨ ਥਕ ਕੋਸ਼ਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਮੈਨੂੰ ਵਿਸ਼੍ਵਾਸ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਾਰੀ ਹਮਲ ਦੇ ਨਾਲ ਮੈਂ ਵੀ ਜ਼ਾਇਆ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗੀ ਅਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਵਾਸਤੇ ਸੁਖ ਦੀ ਨੀਂਦ ਸੌਂ ਜਾਵਾਂਗੀ'' ਕਿਡਾ ਹਿਰਦਾ ਵੇਧਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਜ ਹੈ। ਜਦ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦਾ ਇਹ ਹਾਲ ਹੈ–ਜਦ ਰਸਤਾ ਦਿਖਲਾਨ ਵਾਲੇ ਹੀ ਅੰਨ੍ਹੇ ਹੋ ਹੋਕੇ ਟੋਭੇ ਵਿਚ ਡਿਗ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਪਿਛੇ ਲਗਿਆਂ ਦਾ ਕੀ ਦੋਸ਼ ?

ਫੈਸ਼ਨ ਏਬਲ ਕਮਜ਼ੋਰੀ

ਕੁਦਰਤੀ ਸ੍ਰਰਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਤੋਂ ਛੁਟਿ ਅਜ ਕਲ ਇਕ ਫੈਸ਼ਨ ਏਬਲ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵੀ ਚਲ ਪਈ ਹੈ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦੀ ਇਕ ਵਡੀ ਸੰਖਿਆ ਗ੍ਰੈਹਣ ਕਰਨਾ ਅਪਣਾ ਫ਼ਖਰ ਅਰ ਮਾਇਆ ਏਨਾਜ਼ ਸਮਝ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਫੈਸ਼ਨ ਏਬਲ ਜਾਂ ਬਨਾਵਟੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਬੜਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਉਪ੍ਰੋਕਤ ਗਲਾਂ ਨੂੰ ਛਡਿ "ਮਾਤਾ" ਬਨਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਾਲੀ ਫੈਸ਼ਨ ਪ੍ਰਸਤੀ ਵੀ ਹੈ। ਤੀਵੀਆਂ ਦੀ ਕਾਫ਼ੀ ਤਾਦਾਦ ਫੈਸ਼ਨ ਦੀ ਮਸਤੀ ਵਿਚ ਆਕੇ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਨੂੰ ਬੁਰਾ ਮਹਸੂਸ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। "ਬੱਚਾ ਸੋਹਣੇ ਕਪੜੇ ਪੈਹਨਣ ਵਿਚ ਹਾਇਲ ਹੈ; ਕਪੜੇ ਗੰਦੇ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ, ਸੈਰ ਕਰਨ ਜਾਣ ਲਗੇ ਚੁਕਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਸਾੜ੍ਹੀ ਨੂੰ ਸੱਲ ਪਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ" ਇਸ ਤਰਾਂ ਦੇ ਅਨੇਕ ਉਜ਼ਰਾਤ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣੀ ਖ਼ੂਬ ਸੂਰਤੀ ਦੀ ਰੰਗਤ ਵਿਚ

ਅ:ਪਣਾ ਬਚਪਨ ਬਿਲਕੁਲ ਭੁਲ਼ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗਲ ਦਾ ਇਲਮ ਹੀ ਨਹੀਂ ਦਿਸਦਾ ਕਿ ਪਰ-ਮਾਤਮਾ ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਨੱਤੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਖ਼ੂਬਸੂਰਤੀ ਕੇਵਲ ਫੈਸ਼ਨ ਦੀ ਦੇਵੀ ਦੀ ਪੂਜਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬਖਸ਼ੀ, ਸਗੋਂ ਇਸਦੇ ਉਲਟ ਸੋਹਣੀ ਤੰਦਰੁ-ਸਤ ਅਤੇ ਸੁਚੱਜੀ ਉਲਾਦ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਇਨਾ-ਇਤ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੇਤੇ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਤੀਵੀਆਂ ਯੋਗ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਜਾਣ ਬੁਝ ਕੇ ਇਸ ਉੱਚ ਆਦਰਸ਼ ਤੇ ਨਾਂ ਪਹੁੰਚਣਗੀਆਂ ਉਹ ਕੌਮ ਘਾਤਕ ਦੇ ਨਾਮ ਨਾਲ ਸੱਦੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ ਕਿਉਂ ਜੋ ਕੌਮ ਅਥਵਾ ਮੁਲਕ ਨੇ ਆਪਣਾ ਲੋੜੀਂਦਾ ਅਰ ਕੀਮਤੀ ਸਰਮਾਇਆ ਸਰਫ਼ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਯੋਗ ਬਣਾਯਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਰਾਮ, ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ, ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ, ਹਜ਼ਰਤ ਮੁਹੰਮਦ, ਰਾਣਾ ਪਰਤਾਪ ਅਥਵਾ ਮਹਾਤਮਾ ਗਾਂਧੀ ਜਹੇ ਪੁਤ੍ਰ ਉਤਪਨ ਕਰਨ।

ਮੇਰੇ ਇਕ ਸਜਣ ਨੇ ਆਪਣੇ ਕਲਕਤੇ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਦਾ ਇਕ ਸਫ਼ਾ ਸੁਣਾਇਆ ਕਿ ਉਸਦੀਆਂ ਨਜ਼ਰਾਂ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਹੀ ਕਈ ਨਵਯੁਵਤੀਆਂ ਨੇ ਇਕ ਜਰਮਨ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲੋਂ ਕੇਵਲ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਲੱਜ਼ਤਾਂ ਅਰ ਬਹਾਰਾਂ ਲੁਟਨ ਵਾਸਤੇ ਹੀ ਆਪਣੀਆਂ ਡਿੰਭ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਕਟਵਾ ਦਿਤੀਆਂ ਜੋ "ਨਾਂ ਰਹੇ ਬਾਂਸ ਨਾਂ ਬਜੇ ਬਾਂਸੁਰੀ"

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁਧ ਪਿਲਾਣ। ਅਰ ਆਪਨੀ ਜਵਾਨੀ ਨੂੰ ਖੋਰ ਖੋਰ ਕੇ ਕਢਣ ਦਾ ਡਰ ਵੀ ਨਵਯੁਵਤੀਆਂ

ਨੂੰ ਬਚੇ ਜਣਨ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿਚ ਅਟਕਾਊ ਪੱਥਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਗਲ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸੰਦੇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਦੁਧ ਮਾਤਾ ਦੀ ਜਵਾਨੀ ਖੁਰ ਖੁਰ ਕੇ ਹੀ ਬਣਦਾ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਦੁਧ ਪਿਲਾਣ ਤੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਤਦ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਪਰਾ-ਕ੍ਰਿਤਕ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਵਿਚ ਵਿਘਨ ਪੈ ਜਾਵੇ। ਜਦ ਮਾਤਾ ਨੂੰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਅਰ ਕਾਫੀ ਲੋੜੀਂਦਾ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਰ ਸੰਭੋਗ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਦ ਦੁਧ ਪਿਲਾਣ ਤੋਂ ਕੋਈ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਉਤਪਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਦੁਧ ਪਿਲਾਣ ਦੇ ਵਡੇ ਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਤੀਵੀਆਂ ਬਿਲਕੁਲ ਅਗਿਆਤ ਪਰਤੀਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਉਸਨੂੰ ਦੁਧ ਨਾ ਪਿਲਾਉਣ ਤੇ ਗਰਭਾਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਟਿਕਾਣੇ ਜਲਦੀ ਨਹੀਂ ਬੈਠਦਾ। ਉਸ ਅੰਦਰ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਲ ਅੰਦਰ ਕਾਇਰਤਾ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਇਸਤ੍ਰੀ ਜਾਤੀ ਨੂੰ ਪਤਿਤ ਹੁੰਦੇ ਦੇਖਕੇ ਗ਼ੈਰਤ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦਾ। ਇਸਤ੍ਰੀ ਜਾਤੀ ਦੇ ਸੁੱਚੇ ਪਿਆਰ ਤੋਂ ਉਸਦਾ ਦਿਲ ਬਿਲਕੁਲ ਸਖਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਸਨੇਹ ਮਾਤਾ ਦੇ ਦੁਧ ਪੀਤੇ ਭਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਉਪਰਲੇ ਦੁਧ ਦੁਆਰਾ ਨਹੀਂ ਭਰਦਾ। ਜਦ ਤਕ ਮਾਤਾ ਦੁਧ ਪਿਲਾਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਮਿਲਾਪ ਦੀ ਖ਼ਾਹਸ਼ ਉਤਪਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਵੈਗਿਆਨਕਾਂ (Psychologists) ਦੀ ਰਾਇ ਹੈ ਕਿ ਮਾਤਾ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੁਧ ਚੁੰਘਨ ਅੰਦਰ ਸਹਿਵਾਸ ਦੀ ਹਿਸ ਮਹਸੂਸ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਦ ਕਰਕੇ ਹੀ ਉਸਨੂੰ ਬਾਹਰਲੀ ਸੰਭੋਗ-ਚਾਹ ਪਰਤੀਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਵਡੀ ਹੈਰਾਨੀ ਦੀ ਗਲ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕਮਜ਼ੋ ਰਇਸਤ੍ਰੀ ਦਾ ਘਿਰਨਾ ਕਰਨਾ ਤਾਂ ਵਾਜਿਬ ਹੈ ਪਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਵਯੁ-ਵਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕੌਮ ਆਪਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਾਲ ਦਸਤਿਯਾਬ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਧਨ ਖਰਚ ਕਰਕੇ ਉੱਚੀ ਅਰ ਸੁੱਚੀ ਉਲਾਦ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਉਹ ਹੀ ਇਸ ਤੋਂ ਕੰਨ ਕਤਰਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਅਰ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਲਾਦ ਕੌਮ ਉਤੇ ਹਾਇਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਉਹ ਹਰ ਸਾਲ ਲੈ, ਰਾਮ ਦਾ ਨਾਮ, ਅਨਚਾਹਿਆ ਵਾਧਾ ਕਰੀ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚਾਰੀਆਂ ਦਾ ਦੋਸ਼ ਵੀ ਕੀ? ਕੌਮ ਦੀ ਕੋਈ ਸੰਸਥਾ ਵੀ ਅਜੇ ਤਕ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਲਾਦ ਦੀ ਜ਼ੁਮੇਵਾਰੀ ਦਾ ਗਿਆਨ ਕਰਾਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਗਈ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦਿਲਾਂ ਵਿਚ ਕਿਸਮਤ ਦੀ ਹਕੂਮਤ ਠਾਠਾਂ ਮਾਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਬੇਬੇ ਬਾਲ ਬੱਚੇ ਹੋਣਗੇ ਤਾਂ ਖਾਣ ਨੂੰ ਬਥੇਰਾ। ਧਨ ਫਾਹੇ ਦੇਣਾ ਹੈ ਜੋ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਸਚਾਈ ਦੀ ਵੀ ਕੋਈ ਹਦ ਹੈ? ਐਨੀ ਉਲਾਦ ਜੋ ਸੰਭਾਲਣ ਤੋਂ ਵੀ ਬਾਹਰ ਹੋ ਜਾਵੇ ਕਿਸੇ ਅਰਥ ਨਹੀਂ ਕਿਸਮਤ ਆਪੇ ਅਵਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਰੂੜੀਆਂ ਉਤੇ ਰੁਲਦੇ ਅਰ ਨਕ ਪਲਮਦੇ ਲੀਰਾਂ ੨ ਫੀਥੀ ੨ ਹੋਏ ਕਪੜੇ ਪਾਏ ਹੋਇਆਂ ਨੂੰ ਤਾਂ ਸੰਭਾਲਨ ਨਹੀਂ ਆਵੇਗੀ। ਓਥੇ ਤਾਂ ਤੁਸਾਂ ਹੀ ਹਿੰਮਤ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਅਸ਼ਰਫੁਲਮ ਖ਼ਲੂਕਾਤ ਦੀ ਉਚ ਪਦਵੀ ਬੂੰਗੇ ਵਿਚ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਲਈ?

"ਕਾਮਚੇਸ਼ਟਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੇ ਸੌਖੇ ਉਪਾਇ!"

ਕਾਮ ਦੇ ਕੋਹੜੇ ੨ ਵਡੇ ਵਿਗੜ ਰੂਪ ਹਨ

ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ, ਲੋਭ, ਮੋਹ, ਅਰ ਅਹੰਕਾਰ ਪੰਜ ਗੁਣ ਹਨ। ਹਰ ਇਕ ਜੀਵ ਜੋ ਵੀ ਮਾਤਾ ਦੀ ਕੁਖੋਂ ਇਸ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤੇ ਜਨਮ ਧਾਰਦਾ ਹੈ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਦੀ ਲੰਘਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਇਸਤਰੀ ਪੁਰਸ਼ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਸਲੀ ਅਰ ਸੁਚੇ ਰੂਪ ਕਰਕੇ ਪਰਯੋਗ ਵਿਚ ਲਿਆਏ ਉਹ ਆਪਣਾ ਜਨਮ ਸੁਫਲਾ ਕਰ ਗਏ। ਜਿਹੜੇ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਝੂਠੇ ਅਰ ਭੜਕੀਲੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਫਸ ਗਏ ਓਹ ਦੁਨੀਆਂ ਅਰ ਆਕਬਤ ਦੋਹਾਂ ਦਾ ਨਾਸ ਕਰ ਗਏ। ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚਦਾ ਕੋਈ ਨਹੀਂ। ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਅਸਰ ਦਾ ਵਾਧਾ ਘਾਟਾ ਹੀ ਆਮ ਆਦਮੀ ਅਰ ਮਹਾਂ ਪੁਰਸ਼ ਵਿਚ ਫਰਕ ਪਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਹਾਂ ਪੁਰਸ਼ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੋਚ ਅਰ ਸਮਝ ਕੇ ਕਰਦੇ ਹਨ ਪਰੰਤੂ ਆਮ ਆਦਮੀ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਭੜਕੀਲੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਫਸ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਰ ਕਸ਼ਟ ਉਠਾਂਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਪਾਠਕਾਂ ਨੂੰ ਕਦੀ ਕਿਤੇ ਕਿਸੇ ਉੱਚ ਕੋਟੀ ਦੇ ਮਹਾਂ ਪੁਰਸ਼ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਦਾ ਸੁਭਾਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਗੁਣਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇਕ ਦਾ ਨਾਮ ਸੁਣਨ ਤੇ ਹੀ ਉਸ ਸੁੱਚੀ ਆਤਮਾ ਦਾ ਸ਼ਰੀਰ ਕੰਬ ਉਠਦਾ ਹੈ ਅਰ ਇਕ ਕਿਸਮ ਦੇ ਭਿਆਨਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਯ ਦੀ ਬਿਜਲੀ ਸਿਰ ਤੋਂ ਪੈਰਾਂ ਤਕ

ਦੌੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਕਈ ਵੇਰਾਂ ਤਾਂ ਇਸ ਕੋਮਲ ਹਿਰਦੇ ਉਪਰ ਇਤਨੀ ਸਟ ਵਜਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਹ ਭੁੱਬਾਂ ਅਰ ਡਾਡਾਂ ਮਾਰਨ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਭਲਾ ਜੀ ਇਹ ਕਿਉਂ ਉਸ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਅਰ ਖਾਸ ਕਰ "ਕਾਮ" ਤੋਂ ਇਤਨਾ ਭੈ ਕਿਉਂ ਪਰਤੀਤ ਹੋਇਆ ਜਦ ਕਿ ਆਮ ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਮਿੱਠਾ ਅਰ ਪਿਆਰਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ?

ਸਜਣੋ ! ਯਾਦ ਰਖੋ ਕਾਮ ਦਾ ਖ਼ਿਗੜ ਰੂਪ ਬਹੁਤ ਭਿਆਨਕ ਹੈ । ਇਸ ਦੇ ਬਿਗੜ ਰੂਪ ਵਿਚ ਫਸ ਫਸ ਕੇ ਲਖਾਂ ਕੀ ਕ੍ਰੋੜਾਂ ਹੀ ਖ਼ਾਨਦਾਨ ਬਰਬਾਦ ਹੋ ਗਏ ਅਰ ਗੁਲਾਬ ਦੇ ਫੁਲ ਵਰਗੇ ਮੁਖ ਜੁਤੀਆਂ ਦੇ ਤਲਿਆਂ ਹੇਠਾਂ ਰੁਲ ਗਏ ।

ਐ ਇਸ਼ਕ ਤੂੰ ਨੇ ਅਕਸਰ ਕੋਮੋਂ ਕੋ ਖਾਕੇ ਛੋੜਾ ।
ਜਿਸ ਘਤ ਸੇ ਸਿਰ ਉਠਾਇਆ ਉਸਕੋ ਦਬਾਕੇ ਛੋੜਾ ।

ਕਾਮ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਡੇ ਚਾਰ ਬਿਗੜ ਰੂਪ ਹਨ । ਪੈਹਲਾ ਵੇਸ਼ਿਆ ਗਮਨ, ਦੂਜਾ ਪਰਦਾਰਾ ਗਮਨ, ਤੀਜਾ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਭਚਾਰ–ਪਰਾਈ ਬਹੂ ਬੇਟੀ ਨੂੰ ਬੁਰੀ ਨਿਗਾਹ ਨਾਲ ਦੇਖਣਾ ਅਰ ਮਨ ਹੀ ਮਨ ਵਿਚ ਉਸ ਪਾਕ ਹਸਤੀ ਨਾਲ ਕੁਕਰਮ ਕਰਨ ਤੇ ਆਮਾਦਾ ਹੋ ਜਾਣਾ ਸਿਰਫ ਇਹੀ ਨਹੀਂ ਪਰੰਤੂ ਆਪਣੇ ਪਾਸ਼ਵਿਕ ਖਿਆਲਾਤ ਦੀ ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਕਰ ਲੈਣਾ ਅਰ ਚੌਥਾ ਬਹੂ ਮੈਥਨ ਯਾਨੀ ਸੰਭੋਗ ਕ੍ਰਿਯਾ ਦੀ ਕੋਈ ਹਦ ਨਾਂ ਰਖਣਾ ! ਅਨ-ਹਦ ਦਾ ਵਾਜਾ ਵਜਾਉਣਾ ।

ਕਿਸੇ ਇਸਤਰੀ ਪੁਰਸ਼ ਨੂੰ ਵੀ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਰੂਪ ਕਰਕੇ ਕਾਮ ਚੰਬੜ ਜਾਏ ਫਿਰ ਉਸਦਾ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ ਇਕ ਨਾ ਮੁਮਕਿਨ ਜਹੀ ਗਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੋ ਵੀ ਖਾਹ ਇਸਤਰੀ ਖਾਹ ਪੁਰਸ਼ ਆਪਣੀ ਹਦ ਤੋਂ ਤਜਾਵਜ਼ ਕਰੇਗਾ ਉਸਦਾ ਵਾਪਸ ਹਦ ਅੰਦਰ ਆਉਣਾ ਉਸ ਭੂਤਰੇ ਹੋਇ ਝੋਟੇ ਵਤ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਨੂੰ ਮੋੜਨ ਵਾਸਤੇ ਪਿੰਡ ਦੇ ਸਾਰੇ ਗਭਰੂਆਂ ਦੇ ਬਾਹੂ ਬਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਉਪਰ ਕੋਈ ਨਸੀਹਤ ਕਾਰਗਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਸੱਪ ਲੜੇ ਵਤ ਉਸਨੂੰ ਮਿਰਚਾਂ ਅਰ ਨਿੰਮ ਮਿੱਠੀ ਅਰ ਖੰਡ ਕੌੜੀ ਲਗਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰੰਤੂ ਫਿਰ ਵੀ ਮਹਾਂ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਅਰ ਦਾਨਾਵਾਂ ਨੇ ਹਰ ਇਕ ਦੁਖ ਦੀ ਦਵਾ ਢੂੰਡੀ ਹੈ।

ਵਿਭਚਾਰ ਤੋਂ ਕਿਸਤ੍ਰਾਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਵਿਭਚਾਰ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੋਹਣਾ ਅਰ ਸੋਖਾ ਤ੍ਰੀਕਾ ਸਾਧਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤਿ ਹੈ। ਨਾ ਬੁਰੇ ਦੀ ਸੁਹਬਤ ਵਿਚ ਬੈਠਨਾ ਅਰ ਨਾ ਦੁਖ ਅਰ ਬੁਰਿਆਈ ਸਹੇੜਨਾ । ਚਾਵਲ ਨੂੰ ਕਢਨ ਵਾਸਤੇ ਹੀ ਤੁਸ਼ ਦੇ ਸਿਰ ਮੋਹਲੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਗੁਨਾਹਾਂ ਦਾ ਡਰ ਹੋ ਜਾਣਾ ਅਰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਕੋਲੋਂ ਮੁਆਫੀ ਮੰਗਨ ਦੀ ਲੋੜ ਭਾਸਣੀ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਵਿਭਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀ ਹੈ। ਮਹਾਤਮਾ ਗਾਂਧੀ ਜੀ ਦਾ ਕਥਨ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਵੀ ਆਦਮੀ ਅਪਣੇ ਆਪਨੂੰ ਕਾਬੂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੁੰਦਾ ਸਮਝੇ ਝਟ ਆਸਣ ਲਾਕੇ ਅਰ ਹਥ ਜੋੜਕੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਅਗੇ

ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵੇ। ਅਪਣਾ ਮਨ ਈਸ਼ਵਰ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਵਿਚ ਜੋੜ ਦੇਵੇ। ਇਹ ਅਜ਼ਮੂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਜ਼ਰੂਰ ਅਪਣੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਸੁਭਾਵ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਨਾਲ ਝਟ ਪਾਪੀ ਅਰ ਤਪਦੇ ਹਿਰਦੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤਿ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ।

"ਤਪਤ ਕੜ ਹਿਆ ਬੁਝ ਗਿਆ ਗੁਰ ਸੀਤਲ ਨਾਮ ਦੀਓ" ਦੇ ਮਹਾਂ ਵਾਕ ਅਨੁਸਾਰ ਵਿਭਚਾਰੀ ਪੁਰਸ਼ ਦੇ ਕਾਮ ਇੰਦ੍ਰੇ ਝਟ ਸੀਤਲ ਪੈ ਜਾਨਗੇ ਅਰ ਉਹ ਅਨਹਦ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਇੰਗਲਸਤਾਨ ਦਾ ਮਸ਼ਹੂਰ ਮਾਰੂਫ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਆਰਥਰ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਦੀ ਵਡਿਆਈ ਦਸਦਾ ਹੋਇਆ ਬਿਸਤ੍ਰੇ ਮਰਗ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਸਰਦਾਰ ਸਰ ਬੈਡੀਵਰ ਨੂੰ ਇਓਂ ਨਸੀਹਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

"ਮੇਰੀ ਆਤਮਾ ਦੀ ਭਲਾਈ ਵਾਸਤੇ ਪਰ ਮਾਤਮਾ ਅਗੇ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰ ਕਿਉਂਕਿ ਪਰਾਰਥਨਾ ਅਸੰਭਵ ਨੂੰ ਸੰਭਵ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਦਮੀ ਦਾ ਦਿਮਾਗ ਅੱਠੇ ਪਹਿਰ ਚੋਸਠ ਘੜੀ ਕੁਛ ਨ ਕੁਛ ਸੋਚਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਦੀ ਵੀ ਨਿਚੱਲਾ ਨਹੀਂ ਬੈਠਦਾ। ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਸੁਪਨੇ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਗੁਬਾਰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸੁਚੇ ਪਾਸੇ ਲਾਉਨ ਪਰ ਤਤਪਰ ਰਹਿਣ। ਇਹ ਗਲ ਪ੍ਰਸਿਧ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਖਾਸ ਵਿਵਹਾਰ ਨਾਂ ਹੋਵੇਗਾ ਜਾਂ ਜਦ ਦਿਮਾਗ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਝੰਬੇਲਿਆਂ ਤੋਂ ਫੁਰਸਤ ਪਾਵੇਗਾ ਕਾਮਦੇਵ ਅਪਣੀ ਫੌਜ ਦੇ ਜ਼ੰਜੀਰ ਖੋਲ ਦੇਂਦਾ

ਹੈ ਅਰ ਆਦਮੀ ਅਨੇਕ ਤਰਾਂ ਦੇ ਗੰਦੇ ਖਿਆਲਾਂ ਵਿਚ ਗ਼ਰਕ ਹੋਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਅਗਰ ਇਸਤਰੀ ਪਾਸ ਹੋਏ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਚਾਰੀ ਦੀ ਖੈਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਊਚ ਨੀਚ ਬੁਰਾਈ ਭਲਾਈ ਪਾਪ ਪੁੰਨ ਦਾ ਇਮਤਿਆਜ਼ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹਰ ਇਕ ਮਜ਼ਹਬ ਦੇ ਆਗੂਆਂ ਅਤੇ ਹਕੀਮਾਂ ਨੇ ਸਵੇਰੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਉਠਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਕਰਾਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਈਸ਼ਵਰ ਉਪਾਸਨਾ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਾਮ ਚੇਸ਼ਟਾ ਅਰ ਗੰਦੇ ਖਿਆਲਾਂ ਤੋਂ ਬਚਨ ਵਾਸਤੇ ਸਵੇਰੇ ਉਠਨਾ ਬੜਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਜਿਸਤਰਾਂ ਪਿਛੇ ਦਸਿਆ ਜਾ ਚੁਕਾ ਹੈ, ਕਾਮ ਚੇਸ਼ਟਾ ਦਾ ਜ਼ੋਰ ਸਵੇਰ ਸਾਰ ਅਰ ਖਾਸ ਕਰ ਸਰਦੀ ਦੀਆਂ ਲੰਮੀਆਂ ਰਾਤਾਂ ਵਿਚ ਅਧਿਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਆਦਮੀ ਉਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਉਠਕੇ ਪਾਠ ਪੂਜਾ ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਦੁਨਯਾਵੀ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਵਿਚ ਲਗ ਜਾਵੇਗਾ ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਵਿਭਚਾਰ ਤੋਂ ਬਚ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਜੋ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਠੰਡੇ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ੇ ਜਲ ਨਾਲ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਠੰਡਾ ਅਰ ਤਾਜ਼ਾ ਜਲ ਕਾਮ ਉਤੇਜਨਾ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਘਟ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਲਗਿਆਂ ਵੀ ਪ ਸੇ ਪਰਨੇ ਸੌਣ ਦੀ ਆਦਤ ਬਣਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਪਿਠ ਪਰਨੇ ਸੌਣ ਨਾਲ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਪਰ ਜ਼ੋਰ ਅਰ ਗਰਮਾਹਟ ਪੈਣ ਕਰਕੇ ਆਦਮੀ ਦੇ ਕਾਮ ਇੰਦ੍ਰਿਆਂ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਅਰ ਦ੍ਰਵਤਾ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਾਸੇ ਪਰਨੇ ਸਉਣ ਨਾਲ ਸਵਪਨ ਦੋਸ਼ ਹੋਣਾਂ ਵੀ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਰਮ ਅਰ ਆਰਾਮ ਦਿਹ ਬਿਸਤ੍ਰਾ ਵੀ ਸਵਪਨ ਦੋਸ਼ ਹੋਣ ਵਿਚ

ਮਦਦ ਦੇਂਦਾ ਹੈ।

ਸ੍ਰੀਰ ਵਿਚ ਇਰੀਟੇਸ਼ਨ (ਖਿੱਚ) ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਾਮ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਾਫ਼ ਅਰ ਠੰਡੇ ਜਲ ਨਾਲ ਧੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੇਲ ਆਦਿ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨਾ ਵੀ ਚੰਗਾ ਹੈ ਸ੍ਰੀਰ ਨੂੰ ਤੇਲ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ।

ਗੁਪਤ ਇੰਦ੍ਰਿਆਂ ਤੋਂ ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਕਟਵਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਬੁਰਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਮਲ ਤੋਂ ਵੀ ਸ੍ਰੀਰ ਵਿਚ ਇਰੀਟੇਸ਼ਨ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਬੇ ਸਮਝ ਫਜ਼ੂਲ ਸਵਾਲ ਕਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ ਭਾਈ ਜੇ ਗੁਪਤ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਤੋਂ ਵਾਲ ਨਾ ਸਾਫ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤਾਂ ਉਹ ਵੀ ਸਿਰ ਦੇ ਕੇਸਾਂ ਵਾਂਗੂੰ ਲੰਮੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ! ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਸਾਇਲ ਰਬ ਨੂੰ ਬੇਵਕੂਫ਼ ਬਨਾਣ ਵਿਚ ਪਾਪ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ ਅਰ ਉਸਦੀ ਬਖਸ਼ੀ ਹੋਈ ਦਾਤ ਵਿਚ ਦਸਤ ਅੰਦਾਜ਼ੀ ਕਰਨਾ ਫ਼ਖ਼ਰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ।

ਖ਼ੁਰਾਕ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਲੰਬੀ ਅਰ ਪਾਕ ਬਨਾਣ ਵਾਲੀ ਸੇਵਨ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਚਟਪਟੇ ਮਸਾਲੇ, ਮਾਸ, ਮਦਰਾ, ਆਂਡੇ, ਮੁਰਗੀ, ਅਰ ਅਫੀਮ ਹੁੱਕਾ ਤਮਾਕੂ ਆਦਿ ਉਤੇਜਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਘਿਰਨਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਪਿਆਰੇ ਪਾਠਕ ਗਣੋ! ਇਹ ਗਲ ਚੇਤੇ ਰਖਣ ਵਾਲੀ ਹੈ ਕਿ ਉਤੇਜਕ ਪਦਾਰਥ ਆਪਣਾ ਅਸਰ ਦਿਖਾਏ ਬਗ਼ੈਰ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ। ਅਗ ਵਿਚ ਪੈਕੇ ਬਗੈਰ ਸੜੇ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ ਪਰ ਜੋਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਸੇਵਨ ਕਰਕੇ ਅਰ

ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਉਤੇਜਕ ਅਸਰ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਉਮੇਦ ਰਖਣਾ ਅਸੰਭਵ ਹੈ। ਬਾਜ਼ੇ ਸਜਣ ਆਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਤਾਂ ਸ਼ਰੀਰਕ ਪੁਸ਼ਟੀ ਵਾਸਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਮਛੀ ਜਾਂ ਅੰਡਿਆਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮੋਟਾ ਤਾਜ਼ਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਅਰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦਿਮਾਗ਼ੀ ਤਾਕਤ ਵਧਾਣ ਵਾਸਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅੰਡੇ ਆਦਿ ਖੁਆਂਦੇ ਹਾਂ। ਉਹ ਇਸ ਗਲ ਤੋਂ ਉੱਕੇ ਹੀ ਅਗਿਆਨੀ ਦਿਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਬੇ ਵਕਤੀ ਤਾਕਤ ਬਚਿਆਂ ਦੇ ਕੋਮਲ ਦਿਲ ਅਰ ਦਿਮਾਗ਼ ਉਤੇ ਜ਼ੈਹਰ ਕਾਤਲ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਤੇਜਕ ਤਾਕਤ ਨ ਲੋੜੀਂਦੀ ਉਕਸਾਹਟ ਪੈਦਾ ਕਰਕੇ ਅਸਲੀ ਤਾਕਤ ਹੇਠੋਂ ਦੀ ਜ਼ਾਇਲ ਕਰਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜੋਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕਦਾਚਿਤ ਵੀ ਕਾਮ ਦੀ ਭਾਹ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਬਚ ਸਕਦਾ। ਉਹ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਕਾਮ ਦੇ "ਬਿਗੜ ਰੂਪ" ਸਰੂਪ ਵੇਸ਼ਿਆ ਗਮਨ, ਪਰ-ਦਾਰਾ ਗਮਨ, ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਭਚਾਰ ਜਾਂ ਹਸਤ ਮਰਦਨ ਦੇ ਫੰਦੇ ਵਿਚ ਫੰਸੇਗਾ। ਭਲਾ ਜੇ ਕਦੀ ਈਸ਼੍ਵਰ ਦੀ ਅਪਾਰ ਕਿਰਪਾ ਦੁਆਰਾ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚ ਵੀ ਜਾਵੇ, ਉਮੇਦ ਤੇ ਕੋਈ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਬਹੁ ਮੈਥਨ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੀ ਪਿਆਰੀ ਅਰ ਕੋਮਲ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦਾ ਨਾਸ ਕੀਤੇ ਬਗ਼ੈਰ ਕਦਾਚਿਤ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ। ਇਹ ਸਚ ਕਰ ਜਾਣੋ।

ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਭੈਣਾਂ ਨੂੰ ਦਸ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਜੋ ਆਪਣੇ ਪਤੀਆਂ ਜਾਂ ਪੁਤਾਂ ਨੂੰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਮਲ ਹਥਾਂ ਨਾਲ ਮਹਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦਿ ਜਾਂ ਨੀਚ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦਿ ਤੜਕਿ

੨ ਕੇ ਪ੍ਰੇਮ ਅਤ ਸੁਆਦਿ ਨਾਲ ਛਕਾਂਦੀਆਂ ਨੇ, ਉਹ ਦਿਨ ਦੂਰ ਨਹੀਂ, ਜਿਸ ਦਿਨ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਹੀ ਕੋਮਲ਼ ਹਥਾਂ ਦੇ ਘਤੁਨ ਵਟ ਵਟ ਕੇ ਆਪਨੇ ਮ੍ਰਿਗ ਲੋਚਨਾਂ ਵਿਚ ਤੁਨ ੨ ਕੇ ਢਾਈਂ ਮਾਰਨਗੀਆਂ ਅਰ ਆਪਣੀ ਬੀਤੀ ਕਰਤੂਤ ਤੇ ਓਸੇ ਹੀ ਤਾਰੀਫ਼ ਕਰਦੀ ਜ਼ਬਾਨ ਨਾਲ ਲਾਹਨਤਾਂ ਦੀ ਬੁਛਾੜ ਝਾੜਨਗੀਆਂ।

ਮਾਸ ਦੇਵਤਿਆਂ ਜਾਂ ਮਨੁਸ਼ਾਂ ਦਾ ਆਹਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਇਹ ਜਾਂਗਲ਼ੀ ਮਾਸ ਖ਼ੋਰੇ ਪਸ਼ੂਆਂ ਅਰ ਰਾਖਸ਼ਸ਼ਾਂ ਦਾ ਆਹਾਰ ਹੈ। ਮਾਸ ਅਹਾਰੀ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਚੰਚਲ ਕਰੋਧੀ ਅਰ ਕਾਮ ਵਿਚ ਅੰਨ੍ਹਾ ਹੋਇਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ,ਉਹ ਕਦਾਚਿਤ ਸ਼ਾਂਤਿ ਨੂੰ ਨਸੀਬ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਭੜਕਦਾ ਰੈਂਹਦਾ ਹੈ। ਮਾਸਆਹਾਰੀ ਚਿੜੀਆ ਘਰਵਿਚ ਪਿੰਜਰੇਵਾਥੇ ਬਬਰਸ਼ੇਰ ਵਤ ਕਾਮ ਜੁਆਲਾ ਨਾਲ ਅੰਨ੍ਹਾ ਹੋਇਆ ੨ ਪਰ ਤ੍ਰਿਆ ਅਰ ਕੁਕਰਮਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਵਿਚ ਹੀ ਰੈਂਹਦਾ ਹੈ। ਉਸਦੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਚੱਕਰ ਹੀ ਚੜ੍ਹੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਦ ਤਕ ਮਾਸ ਖਾਧੇ ਪਿਛੋਂ ਉਹ ਆਪਣਾ ਵੀਰਜ ਨਾਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਜਾਂ ਇਉਂ ਕਹੋ ਮਾਸ ਖਾਧੇ ਦੀ ਗਰਮੀ ਨਹੀਂ ਕਢਿ ਲੈਂਦਾ ਉਸਦੇ ਸ੍ਰੀਰ ਦਾ ਅਕੜਾ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ। ਤਾਂਤੇ ਪਾਠਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਕੁਕਰਮ ਵਲ ਖਿੱਚਣ ਵਾਲੇ ਨੀਚ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦਿ ਨੂੰ ਕਦਾ ਚਿਤ ਸੇਵਨ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਓਹੋ ਹੀ ਪਦਾਰਥ ਸੇਵਨ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਤੇਜਕ ਨਾਂ ਹੋਣ। ਜਲਦੀ ਹਜ਼ਮ ਹੋ ਜਾਣ ਅਰ ਸ੍ਰੀਰ ਨੂੰ ਪੁਸ਼ਟਿ ਕਰਨ। ਕਾਬਿਜ਼ ਨਾ ਹੋਣ ਕਿਓਂ ਜੋ ਕਬਜ਼ੀ ਹੀ

ਸਰਵ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਜਨਮ ਦਾਤੀ ਹੈ।

ਦੁਧ, ਮਲਾਈ, ਮੱਖਣ, ਘਿਉ, ਰਬੜੀ, ਬਾਦਾਮ, ਸੁਕੇ ਅਰ ਹਰੇ ਫਲ ਖੂਬ ਖਾਓ। ਮਾਸ, ਸ਼ਾਬ, ਮੁਰਗੀ, ਅੰਡਾ, ਮਛੀ, ਅਫੀਮ, ਤੰਬਾਕੂ, ਕੋਕੀਨ, ਚਾਇ ਅਰ ਦੀਗਰ ਨਸ਼ੀ ਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਰਗਿਜ਼ ਨਾ ਖਾਓ।

"ਭੋਜਨ ਕਰੋ ਸ੍ਰੀਰ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਅਰ ਦੀਰਘ ਆਯੂ ਵਾਸਤੇ ਨਾਕਿ ਜ਼ਬਾਨ ਦਾ ਸਵਾਦ ਵਧਾਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਚਟੋਰੀ ਬਣਾਣ ਵਾਸਤੇ।"

Conquer your palates and you have conquered your body.

ਆਪਣੀ ਜ਼ਬਾਨ (ਦੇ ਰਸਾਂ) ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰੋ ਤੁਹਾਡਾ ਸ੍ਰੀਰ (ਮਨ) ਖ਼ੁਦ ਬਖੁਦ ਹੀ ਵਸਿ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਆਹਾਰ ਦੀ ਸ਼ੁਧੀ ਹੀ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ੁਧੀ ਹੈ।

ਸੰਗਤ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਚੰਗੇ ਅਰ ਸੱਜਣ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਕਰਨੀ ਉਚਿਤ ਹੈ।

"ਕਬੀਰ ਸੰਗਤਿ ਕਰੀਐ ਸਾਧ ਕੀ ਅੰਤ ਕਰੇ ਨ੍ਰਿਬਾਹੁ।
ਸਾਕਤ ਸੰਗ ਨਾ ਜਾਈਐ ਜਦ ਕਦ ਕਰੇ ਵਿਨਾਹੁ।"

ਗੰਦੇ ਖੇਲ, ਤਮਾਸ਼ੇ, ਸਿਨੇਮਾ, ਥੀਏਟਰਾਂ ਨਾਚ, ਸ਼ਰਾਬ ਆਦਿ ਵਿਚ ਅਨਯਥਾ ਧਨ ਨਹੀਂ ਵਿਯੇ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਅੰਤਮ ਜਿਸ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਅੰਦਰਲੀ ਆਵਾਜ਼ ਜ਼ਮੀਰ (Conscience) ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਾ ਦੇਵੇ ਉਸ ਤੋਂ ਸਦਾ ਲਈ ਸੰਕੋਚ ਕਰਨਾ ਉਚਿਤ ਹੈ। ਜ਼ਮੀਰ ਦੀ ਪਾਕ ਆਵਾਜ ਸੱਚਾ ਰਬੀ ਰਹਬਰ ਹੈ। ਬੁਰੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਗਿਆਂ

ਇਕ ਵੇਰਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਆਗਾਹ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ। ਮੰਨਣਾ ਜਾਂ ਨਾ ਮੰਨਣਾ ਆਦਮੀ ਦੇ ਅਖਤਿਆਰ ਅੰਦਰ ਹੈ।

BIRTH CONTROL ਸੰਤਾਨ ਨਿਗ੍ਰਹੀ

ਕੀ ਵਸਤੂ ਹੈ।

ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਤਖਤੇ ਉਪਰ ਚਲੇ ਜਾਉ ਫ਼ੀ ਜ਼ਮਾਨਾ ਜੋ ਧਿਆਨ ਕਿ ਬ੍ਰਥਕੰਟ੍ਰੋਲ ਦਾ ਮਸਲਾ ਆਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਹੋਰ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਜਿਉਂ ੨ ਕਸ਼ਮਕਸ਼ੀ ਅਤੇ ਅਸਾਂਤੀ ਬੇਰੋਜ਼ ਗਾਰੀ ਅਤੇ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਵਧਦੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਿਉਂ ੨ ਲੋਕੀਂ ਬ੍ਰਥਕੰਟ੍ਰੋਲ ਵਲ ਭਜ ੨ ਕੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਅਰ ਬ੍ਰਥਕੰਟ੍ਰੋਲ ਕੀ ਵਥ ਹੈ? ਇਸਦਾ ਜਵਾਬ ਅਗਲੇ ਸਫਿਆਂ ਵਿਚ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏਗਾ।

ਅਸਲ ਵਿਚ ਬ੍ਰਥਕੰਟ੍ਰੋਲ ਦਾ ਮਤਲਬ 'ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਆਵ ਕਾਨਸੈਪਸ਼ਨ Control of Conception ਜਾਂ ਗਰਭਾ ਧਾਨ ਦਾ ਰੋਕਣਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਮਾਰੀ ਸਟੋਪਸ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਸਿਧ ਪੁਸਤਕ Contraception ਵਿਚ ਬ੍ਰਥਕੰਟ੍ਰੋਲ ਦੀ ਤਾਰੀਫ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ:–

'Contraception (Birth-Control) is the use by either sex of the means what-so-ever where by coitus (the act of union between man & woman) may be experienesed' while at the same time the fusion of the ovum with the supermatozoon may be averte, so that conception does not take place"

ਅਰਥਾਤ ਬਰਥ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਉਸ ਅਮਲ ਨੂੰ ਆਖਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਦੁਆਰਾ ਦੋਵੇਂ ਇਸਤ੍ਰੀ ਪੁਰਸ਼ ਪੂਰਨ ਸਹਿ-

ਵਾਸ ਦਾ ਆਨੰਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਮਾਦਾ ਅੰਡੇ ਨੂੰ ਸ਼ੁਕਰਕੀਟ ਦੇ ਪਰਸਪਰ ਮਿਲਾਪ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਣ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਗਰਭ। ਧਾਨ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਬਰਥ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਅਰ ਆਤਮਘਾਤ

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਅਮਲ ਦੇ ਧਾਰਮਕ ਪੈਹਲੂ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦੇਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਝਟ ਇਹ ਹੀ ਕਹਾਂਗੇ। ਹਾਇ! ਆਤਮਘਾਤ!! ਕਿਡਾ ਅਨਰਥ!! ਭਲਾ ਜੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਦਸਤ ਅੰਦਾਜ਼ੀ! ਇਹ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਰ ਮਿਤਰੋ! ਇਹ ਕੋਈ ਦਸਤ ਅੰਦਾਜ਼ੀ ਜਾਂ ਦਖਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਦ ਅਸੀ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਉਲਾਦ ਉਤਪਨ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦੇ ਅਰ ਕਾਮ ਚੇਸ਼ਟਾ ਨੂੰ ਤਿਲਾਂਜਲੀ ਨਹੀਂ ਦੇਂਦੇ ਸਗੋਂ ਉਲਟ ਉਸ ਨੂੰ ਭਜ ੨ ਕੇ ਚੰਬੜ ਦੇ ਹਾਂ ਅਰ ਇਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਪਾਪ ਖਿਆਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਅਮਲ ਬਰਥਕੰਟਰੋਲ ਨੂੰ ਵੀ ਪਾਪ ਖਿਆਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਜੋ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਹਮਲ ਕਰਾਰ ਨਾ ਪਵੇ ਅਰ ਉਲਾਦ ਪੈਦਾ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਉਲਾਦ ਵੀ ਜਦੋਂ ਘਰ ਖਾਣ ਨੂੰ ਨਾਂ ਹੋਵੇ ਇਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਦੁਖ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਤੀਵੀਆਂ ਦੇ ਹਾਲਾਤ ਕਿ ਜੋ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਲਾਦ ਅਰ ਗ੍ਰੀਬੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਤਾਈਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਲਿਖਣ ਲਗਾਂ ਤਾਂ ਇਕ ਹੋਰ ਵਡੀ ਪੁਸਤਕ ਦੀ ਲੋੜ ਮਾਲੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਪਰ ਇਕ ਵਡ ਮਾਨਨੀਯ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਰਾਇ ਪਰ ਹੀ ਇਕਤੜ੍ਹਾ ਕਰਾਂਗਾ।

ਡਾਕਟਰ ਮੈਕ ਫੈਡਨ ਆਪਣੀ ਪੁਸਤਕ Birth rate and mother ਵਿਚ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ:—

Wandering in Europe the united state of America, and Birtish colonies havs made it impossible for me to doubt that there is a real revolt amongst woman against bearing as many children as there', Mother and grand mother bore.

ਅਰਥਾਤ ਯੋਰੋਪ ਅਮਰੀਕਾ ਅਤੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਇਲਾ-ਕਿਆਂ ਦੇ ਭਰਮਣ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਓਥੋਂ ਦੀਆਂ ਮਾਂਵਾਂ, ਜਿੰਨੀ ਉਲਾਦ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਦਾਦੀਆਂ ਨੇ ਜਣੀ ਸੀ, ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੇ ਉਕਾ ਹੀ ਬਰਖਿਲਾਫ਼ ਹਨ।

ਹਿੰਦੋਸਤਾਨ ਵਿਚ ਵੀ ਇਹੋ ਹੀ ਹਾਲਤ ਹੈ। ਕਰੋੜਾਂ ਹੀ ਮਾਵਾਂ ਬਹੁਤੀ ਉਲਾਦ ਤੋਂ ਤੰਗ ਆਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਦਿਨ ਬਦਿਨ ਵਧ ਰਹੀ ਬੇਰੋਜ਼ਗਾਰੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੌਤ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਸੈਕੜੇ ਆਤਮ ਘਾਤ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ।

ਅਮਲ ਬਰਥਕੰਟ੍ਰੋਲ ਕੋਈ ਨਵੀਨ ਕਾਢ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਸਤਰਾਂ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਸਮਝ ਰਖਿਆ ਹੈ, ਗਰਭ ਪਾਤ ਅਰ ਬੱਚਾਕੁਸ਼ੀ ਪੁਰਾਨੇ ਜਮਾਨੇ ਵਿਚ ਇਸੇ ਦੀਆਂ ਹੀ ਸ਼ਾਖ਼ਾਂ ਹਨ। ਬਚਾਕੁਸ਼ੀ ਹਿੰਦੋਸਤਾਨ ਵਿਚ ਅਜ ਤੋਂ ਡੇੜ੍ਹ ਸਦੀ ਪੈਹਲਾਂ ਆਮ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਸੀ। ਸੁਖ ਵਿਚ ਬਾਧਾ ਇਕ ਵੈਹਸ਼ੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ।

ਕਈ ਬਰਥਕੰਟ੍ਰੋਲ ਦੇ ਮੁਖਾਲਿਫ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ

ਕੋਈ ਚਰਚਾ ਹੋਵੇ, ਝੱਟ ਕਹਿ ਦੇਂਦੇ ਹਨ–"ਬਰਥਕੰ-ਟ੍ਰੋਲ ਵਰਤਨ ਦੀ ਕੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਸੰਭੋਗ ਹੀ ਨਾ ਕਰੋ, ਉਲਾਦ ਬਦੋਬਦੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ?"–ਉਹ ਬਿਲ ਕੁਲ ਠੀਕ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹਨ। ਸਭਿ ਤੋਂ ਪੈਹਲਾਂ ਇਹ ਅਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਅਜ ਕਲ ਦੇ ਕਾਮਚੇਸ਼ਟਾ ਦੇ ਸਾੜੇ ਹੋਇ ਯੁਵਕ ਅਰ ਯੁਵਤੀਆਂ ਸੰਭੋਗ ਤੋਂ ਵੰਚਿਤ ਰਹਿਨ। ਕਹਿਨ ਅਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਜ਼ਮੀਨ ਅਸਮਾਨ ਦਾ ਫ਼ਰਕ ਹੈ। ਭਲਾ ਜੇ ਇਕ ਅੱਧਾ ਸਾਧੂ ਸੁਭਾ ਨਿਕਲ ਭੀ ਆਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਕਿੰਨਾਕੁ ਚਿਰ ਤਕ ਰੁਕ ਸਕਦਾ ਹੈ ? ਕੀ ਉਹ ਚਾਰ ਸਾਲ ਠੈਹਰ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਮਿਲ਼ਾਪ ਜਦੋਂ ਵੀ ਅਸਲੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਹੋਵੇਗਾ। ਗਰਭਾਧਾਨ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

ਦੂਜਾ ਆਕਸ਼ੇਪ ਜੋ ਅਮਲ ਬਰਥਕੰਟ੍ਰੋਲ ਤੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਆਬਾਦੀ ਕਮ ਹੋਣ ਦਾ ਹੈ। ਨਹੀਂ, ਦਸਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਪੀਲਿਆਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਤਿਨ ਸੋਹਣੇ ਅਤੇ ਨੌਜੁਆਨ ਬੱਚੇ ਚੰਗੇ ਹਨ। ਸਿਆਣਿਆਂ ਦੀ ਤਹਕੀਕ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਥੇ ਬਰਥਰੇਟ (ਸੰਖਿਆ ਪੈਦਾ ਇਸ਼) ਅਧਿਕ ਹੈ ਉਥੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਡੈਥਰੇਟ (ਸੰਖਿਆ ਮੌਤ) ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂ ਜੋ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਰਾਜ਼ੀਏ ਉਮਰ ਦਾ ਇਕ ਵਡਾ ਅੰਗ (ਫੈਕਟਰ) ਹੈ।

ਤੀਜੀ ਮੁਖ਼ਾਲਫਤ ਜੋ ਲੋਕੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਵਿਭ ਚਾਰ ਦੀ ਹੈ, ਕਿ ਅਮਲ ਬਰਥਕੰਟ੍ਰੋਲ ਨਾਲ ਵਿਭਚਾਰ ਅਰ ਬਦਚਲਨੀ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਨਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਅਪਣੇ

ਆਪ ਨੂੰ ਕਲੰਕਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਨਾਹ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਇਕ ਵਹਿਮ ਹੈ। ਜਦ ਵਿਧਵਾ ਖੁਦ ਹੀ ਚੰਡਾਲ ਹੋਵੇਗੀ ਤਾਂ ਅਮਲ ਬਰਥਕੰਟ੍ਰੋਲ ਦੇ ਸਿਰ ਕੀ ਦੋਸ਼ ? ਉਹ ਗਰਭ ਪਾਤ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਮਲ ਬਰਥਕੰਟ੍ਰੋਲ ਵਿਚ ਗਰਭ ਪਾਤ ਕਰਨਾ ਜਾਇਜ਼ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਵਿਚ ਤਾਂ ਸਿਰਫ ਮਾਦਾ ਅੰਡੇ ਦਾ ਨੁਤਫ਼ਕੀਟ ਨਾਲ ਮਿਲਾਪ ਨਾਂ ਹੋਣ ਦੇਣ ਦੇ ਅਮਲ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਹੈ।

ਚੌਥੀ ਮੁਖਾਲਫ਼ਤ ਜੀਵ ਹਤਿਆ ਦੇ ਮੁਖਾਲਿਫ ਕਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਜੀਵ ਹਤਿਆ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ੫੦੦੦੦੦ ਜੀਵਾਂ ਵਿਚੋਂ ਹਮਲ ਤਾਂ ਸਿਰਫ ਇਕ ਹੀ ਕ਼ਾਇਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਬਾਕੀ ਦਾ ਢੇਰ ਤਾਂ ਰੋਜ਼ ਹੀ ਮਰਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਤੁਸੀਂ ੪੯੯੯੯੯ ਜੀਵ ਮਾਰਕੇ ਪਾਪੀ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਕ ਫਾਲਤੂ ਮਰਨ ਤੇ ਕਿਸਤ੍ਰਾਂ ਪਾਪੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।

ਅਮਲ ਬਰਥਕੰਟ੍ਰੋਲ ਸਿਰਫ ਤਿਨਾਂ ਹਲਤਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਪ੍ਰਯੋਗ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

੧. ਜਦ ਕਿ ਇਕ ਜੋੜਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਲਾਦ ਦੀ ਪਰਵਿਰਸ਼ ਕਰਨਤੋਂ ਅਸਮਰਥ ਦੇਖੇ। ਆਮਦਨ ਇਤਨੀ ਨਾਂ ਹੋਵੇ ਜੋ ਬਾਲ ਬਚੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਪਾਲ ਸਕਣ। ਮਾਪਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਉਲਾਦ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਖੂਬਸੂਰਤ ਅਥਵਾ ਲਾਇਕ ਅਰ ਹੋਨਹਾਰ ਬਨਾਣ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵੀ ਕਮੀ ਨਾ ਰਖਣ। ਕਿਉਂਕਿ ਤੰਦਰੁਸਤ ਖੂਬਸੂਰਤ ਅਰ ਹੋਨਹਾਰ ਉਲਾਦ ਕੋਮ ਦੀ ਇਕ ਵਡੀ

ਅਮੁਲੀ ਮਲਕੀਯਤ ਹੈ। ਬਾਜ਼ ੨ ਮਾਪੇ ਅਨਗਹਿਲੀ ਕਰਕੇ ਬਚਿਆਂ ਦੀ ਬਹੁਤ ਬੇਪਰਵਾਹੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਰ ਆਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਵਡੇ ਹੋਕੇ ਬਚੇ ਆਪੇਹੀ ਸੋਹਣੇ ਅਰ ਹੋਣਹਾਰ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਉਹ ਇਸ ਸਚਾਈ ਤੋਂ ਉਕੇ ਹੀ ਨਵਾਕਿਫ ਹਨ ਕਿ ਜੇਹੜਾ ਪੌਦਾ ਜੰਗਲ ਵਿਚ ਚਰਦੇ ਪਸ਼ੂ ਦੇ ਸਿੰਙਾਂ ਵਿਚ ਅੜਕੇ ਮਰੋੜਿਆ ਜਾਏਗਾ ਉਹ ਕਦਾਚਿਤ ਇਕ ਸਿਧੇ ਅਰ ਮੋਟੇ ਰੁਖ ਵਿਚ ਪ੍ਰਫੁਲਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।

੨. ਜਦ ਕਿ ਇਸਤ੍ਰੀ ਸ੍ਰੀਰਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨਾ ਰਖਦੀ ਹੋਵੇ। ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰਨਾ ਅਰ ਉਸਨੂੰ ਇਕ ਬਚੇ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਪੁਚਾਣਾ ਬੜਾ ਭਾਰਾ ਅਰ ਜੁਮੇਵਾਰੀ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ। ਕੋਈ ਮਾਮੂਲੀ ਖੇਡ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਿਉਂ ੨ ਤਾਲੀਮ ਅਰ ਤਹ-ਜ਼ੀਬ ਦਾ ਸੂਰਜ ਪ੍ਰਤਾਪਵਾਨ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਿਉਂ ੨ ' ਮਾਂ" ਬਣਨਾ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫ਼ੀ ਜ਼ਮਾਨਾ ਅਧੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਅਧਿਕ ਤੀਵੀਆਂ ਐਸੀਆਂ ਮਿਲਣ ਗੀਆਂ ਜੋ ਗਰਭ ਸੰਬੰਧੀ ਅਨੇਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿਚ ਗਿਰਫਤਾਰ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਚੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਵੀ ਗਰਭਾਸ਼ੇ ਵਿਚ ਹਮਲ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਅਮੂਮਨ ਗਰਭਪਾਤ ਹੋ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਨਹੀਂ ਲਖਾਂ ਜਾਨਾਂ ਹਰ ਸਾਲ ਇਸ ਦੁਖ ਤੋਂ ਜ਼ਾਇਆ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

੩. ਜਦੋਂ ਇਸਤ੍ਰੀ ਜਾਂ ਪੁਰਸ਼ ਦੀ ਸ੍ਰੀਰਕ ਅਵਸਥਾ ਕਿਸੇ

ਖਾਸ ਖਾਨਦਾਨੀ ਰੋਗ ਦਮਾ, ਤਪਦਿਕ ਆਤਸ਼ਕ, ਸੁਜ਼ਾਕ ਮਿਰਗੀ ਆਦਿ, ਕਰਕੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਰ ਉਲਾਦ ਵਿਚ ਇਹਨਾਂ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਹੋ ਜਾਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋਵੇ।

ਬਰਥ ਕੰਟਰੋਲ ਦੇ ਬੇ ਮੁਲੇ ਨੁਸਖੇ।

ਦਿਲ ਵਿਚ ਇਹ ਉਮੰਗ ਹੈ ਕਿ ਬਰਥਕੰ ਟਰੋਲ ਨੂੰ ਹੋਰ ਖੂਬ ਤਫ਼ਸੀਲ ਨਾਲ ਲਿਖਾਂ ਜੋ ਕੇਵਲ ਗੁਰਮੁਖੀ ਪੜ੍ਹੇ ਲਿਖੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਪੁਰਸ਼ ਵੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਇਕ ਵਡੇ ਮੁਇਮੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਸਮਝ ਸਕਣ ਪਰੰਤੂ ਕਿਤਾਬ ਵਡੀ ਹੋ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ ਅਗ੍ਹਾਂ ਵਧਣ ਦੇ ਸੱਦੇਰਾਹ ਹੈ। ਹੁਣ ਮੈਂ ਆਮ ਸੁਖਾਲੇ ਅਰ ਬੇਮੁਲੇ ਚੰਦ ਨੁਸਖੇ ਦਰਜ ਕਰਕੇ ਇਸ ਮਜ਼ਮੂਨ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਅਰ ਆਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਸਿਰਫ ਲੋੜ-ਵੰਦ ਸਜਨ ਹੀ ਫ਼ਾਇਦਾ ਉਠਾਣ ਅਰ ਇਸ ਅਮਲ ਨੂੰ ਕਲੰਕਤ ਨਾ ਕਰਨ।

ਗਰਭਾਧਾਨ ਰੋਕਣ ਵਾਸਤੇ ਹਕੀਮਾਂ, ਡਾਕਟਰਾਂ ਦਾਈਆਂ ਅਥਵਾ ਹੋਰ ਸਿਆਣਿਆਂ ਨੇ ਇਕ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਕਈ ਤਰਕੀਬਾਂ ਦਸੀਆਂ ਹਨ। ਓਹ ਸਾਰੀਆਂ ਕਾਰਗਰ ਵੀ ਵਖਰੀਆਂ ੨ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਥਮ ਸਰੇਸ਼ਟ ਤਰੀਕਾ ਜਿਸਦੀ ਕਿ ਹਰ ਇਕ ਧਾਰਮਿਕ ਆਗੂ ਨੇ ਸਲਾਹੁਤਾ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਰ ਜਿਸ ਦੀ ਪਾਲਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸ੍ਰੀਰ ਦੀਆਂ ਸਰਵ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਬਹਾਲ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਰ ਅਨਥਾ ਧਨ ਵੀ ਵਿਯੋ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਉਹ ਬ੍ਰਹਮ ਚਰਜ ਬ੍ਰਿਤਿ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਗਲ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਕੰਨ ਲਾਕੇ ਸੁਨਣ ਵਾਲੀ ਹੈ

ਕਿ ਅਜ ਕਲ ਜੋ ਬਹੁ ਮੈਥਨ ਦੀ ਪ੍ਰਥਾ ਚਲ ਰਹੀ ਹੈ ਅਰ ਨੌਜਵਾਨ ਅਨਗੈਹਲੀ ਨਾਲ ਬੇ ਸੋਚੇ ਸਮਝੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭੋਲੀਆਂ ਸੁਪਤਨੀਆਂ ਦਾ ਖ਼ੂਨ (ਇਸ ਖਿਆਲ ਨੂੰ ਮੁਖ ਰਖ ਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਕਿ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਨਾਲ ਭਾਵੇਂ ਕਿਤਨੀ ਦਫਾ ਸੰਭੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਇਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਪਾਪ ਨਹੀਂ, ਸ੍ਰੀਰ ਭਾਵੇਂ ਗਰਕ ਹੋ ਜਾਵੇ) ਚੂਸੀ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਬਿਲਕੁਲ ਅਪ੍ਰਾਕ੍ਰਿਤਕ ਹੈ। ਬਹੁ ਮੈਥਨ ਜਾਂ ਇਕ ਹੀ ਰਾਤ੍ਰੀ ਵਿਚ ਦੋ ਦੋ ਚਾਰ ਚਾਰ ਵੇਰਾਂ ਵੀਰਯ ਨਾਸ ਕਰਨਾ ਕਿਤਾ ਕੁ ਘਾਟਾ ਹੈ ?

ਇਹ ਗਲ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਵਿਵਹਾਰ ਜਾਂ ਸੰਸਕਾਰ ਕਾਫੀ ਦੇਰ ਤੋਂ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਰਹੇ ਉਹ ਬੁਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੋਇਆ ਵੀ ਮਿਠਾ ਅਰ ਪ੍ਰਾਕ੍ਰਿਤਕ ਹੀ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋਇਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਬਚਪਨ ਦੀ ਸ਼ਾਦੀ ਲੈ ਲਓ। ਇਹ ਚੰਗੀਤਰਾਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਬਚਪਨ ਦੀ ਸ਼ਾਦੀ ਦੁਆਰਾ ਅਨਗਿਣਤ ਹਾਨੀਆਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਮੁਲਕ ਸਵਾਇ ਕੁਛ ਉਨਤੀ ਕਰਨ ਦੇ ਰਸਾਤਲ ਨੂੰ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਤਦ ਵੀ ਲੋਕੀ ਲਾ ਪਰਵਾਹੀ ਨੂੰ ਤਿਲਾਕ ਨਹੀਂ ਦੇਂਦੇ। ਅਰ ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਇਸਦੀ ਭਲਾਈ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਉਂਦੇ ਦੇਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬੇ ਸਮਝ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਅਖਤਿਆਰ ਵਿਚ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਨਿਯਮ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਅੰਦਰ ਰਚ ਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗਲ ਨੂੰ ਸੁਣਕੇ ਹੈਰਾਨ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਅਫਰੀਕਾ ਦੀਆਂਪੁਰਾਤਨ ਜਾਤੀਆਂ ਦੇ ਆਦਮੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਉਪਰ ਕਿ ਨਵੀਨ ਤਹਜ਼ੀਬ ਅਰ ਤਾਲੀਮ

ਦੇ ਸੂਰਜ ਨੇ ਅਪਣਾ ਪ੍ਰਤਿਬਿੰਬ ਨਹੀਂ ਪਾਇਆ ਅਜ ਦੇ ਦਿਨ ਤਕ ਵੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਹਾਮਲਾ ਹੋ ਜਾਣ ਦੇ ਵਕਤ ਤੋਂ ਚਾਰ ਚਾਰ ਸਾਲ ਤਕ ਪੂਰਨ ਬ੍ਰਹਮਚਰਜ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਰ ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਦਾ ਪੂਰਨ ਸੁਖ ਭੋਗਦੇ ਹੋਏ ਸੌ ਸੌ ਬਰਸ ਦੀ ਆਯੂ ਭੋਗਦੇ ਹਨ।

ਐਨਥਰੋਪੋਲੋਜੀਕਲ ਸ਼ੋਸਾਇਟੀਆਂ (anthropological Societies) ਦੇ ਮਾਨਨੀਯ ਖੋਜੀਆਂ ਨੂੰ ਅਚੰਭਤ ਹੋ ਕੇ ਲਿਖਣਾ ਪਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸਨੂੰ ਅਸੀ ਤਹਜ਼ੀਬ ਆਖਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਅਮਲੀ ਰੂਪ ਵਿਚ ਪਾਸ਼ਵਿਕ ਪਰਵਿਰਤੀਆਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਹੈ।

ਡਾ: ਮਾਰੀ ਸਟੋਪਸ ਅਪਣੀ ਉਪਰ ਦਸੀ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਤ੍ਰਤਾਲੀ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਅਜ ਤਕ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਲਿਆਏ ਗਏ ਤ੍ਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਗਿਣਤੀ ਅਸਲੀ ਤਾਦਾਦ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਘਟ ਜਾਪਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਸਭ ਤ੍ਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਬਿਆਨ ਕਰਨਾ ਵੀ ਮੈਨੂੰ ਵਾਧੂ ਹੀ ਜਾਪਦਾ ਹੈ।

੧. ਪਹਿਲਾਂ ਆਮ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰਸਿਧ ਤ੍ਰੀਕਾ ਮਾਹਵਾਰੀ ਖੂਨ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਸੋਲਾਂ ਦਿਨ ਛਡਿ ਕੇ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਦਾ ਹੈ। ਹਕੀਮਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਮਾਹਵਾਰੀ ਹੋਣ ਦੇ ਪਿਛੋਂ ੧੫ ਦਿਨਾਂ ਤਕ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੀ ਉਵਰੀਜ਼ ਵਿਚੋਂ ਆਇਆ ਹੋਇਆ ਡਿੰਭ ਸ਼ੁਕਰ ਕੀਟ ਦੀ ਇੰਤਜ਼ਾਰੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਪਸ਼ਚਾਤਿ ਉਹ ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ ਖ਼ਾਰਜ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਖ਼ਾਰਜ ਹੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਣਾ ਬੜਾ ਕਠਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਦਿਸਦਾ ਨਹੀਂ ਪਰੰਤੂ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ

ਡੂੰਘੀ ਤਹਕੀਕ ਨੇ ਸਾਬਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਡਿੰਭ ਜ਼ਰੂਰ ਖ਼ਾਰਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤ੍ਰੀਕੇ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਦੇ ਭਾਵੇਂ ਕਈ ਸਬੂਤ ਕਾਇਮ ਹਨ ਪਰੰਤੂ ਮੁਕੱਮਲ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪੂਰਵਕ ਨਹੀਂ।

੨. ਦੂਜਾ ਆਮ ਤ੍ਰੀਕਾ ਜੋ ਸਦੀਆਂ ਤੋਂ ਜਾਂਗਲਿਕ ਅਥਵਾ ਤਹਜ਼ੀਬ ਯਾਫਤਾ ਕੌਮਾਂ ਵਰਤਦੀਆਂ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਅਰ ਜਿਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਜੇ ਵੀ ਫਰਾਂਸ ਆਦਿ ਦੇਸਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਹੈ ਉਹ ਸੰਭੋਗ ਵਿਚ ਵੀਰਯ ਪਾਤ ਦੇ ਐਨ ਮੌਕੇ ਤੇ ਲਿੰਗਮ ਦਾ ਯੋਨੀ ਵਿਚੋਂ ਖਿਚ ਲੈਣਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਇੰਗਲਿਸ਼ ਵਿਚ ਕੋਈਟਸ ਇੰਟ੍ਰਪਟਸ Coitus inter ruptus ਜਾਂ ਵਿਥਡਰਾਲ With drawl ਆਖਦੇ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਦੂਜਾ ਨਾਮ Onanism ਊਨੈਨੀਜ਼ਨ ਵੀ ਹੈ। ਇਸ ਅਮਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਪੈਹਲਾਂ ਪੈਹਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇਕ Onan ਨਾਮੀ ਸ਼ਖਸ ਸੀ ਜਿਸਨੂੰ ਉਸਦੇ ਮੁਲਕੀ ਕਾਨੂੰਨ ਨੇ ਉਸਦੇ ਲਾਉਲਾਦ ਮਰਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭਰਾ ਦੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨਾਲ ਸੰਭੋਗ ਕਰਕੇ ਉਲਾਦ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿਤੀ ਸੀ ਪਰੰਤੂ ਉਸਨੇ ਇਸਨੂੰ ਪਾਪ ਸਮਝਕੇ ਵੀਰਯ ਪਾਤ ਹੋਣ ਦੇ ਐਨ ਵਕਤ ਆਪਣਾ ਕਾਮਇੰਦ੍ਰੇ ਪਿਛਾਂ ਖਿਚ ਲਿਆ ਸੀ। ਉਸੇ ਦੇ ਨਾਮ ਪਿਛੇ ਇਸ ਅਮਲ ਦਾ ਨਾਮ ਪੈਗਿਆ। ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਬਹੁਤ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ। ਇਸਤ੍ਰੀ ਅਰ ਪੁਰਸ਼ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਅਮਲ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

੩. ਕਈਆਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਇਹਵੀ ਖਿਆਲ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਤਕ ਬਚਾ ਦੁਧ ਚੁੰਘਦਾ ਰਹੇ ਤਦ ਤਕ ਹਮਲ ਕਰਾਰ ਨਹੀਂ ਪਾਂਦਾ। ਭਰ ਇਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਪਕਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ।

੪. ਸਰੀਰਕ ਫੁਰਤੀ ਨਾਲ ਵੀ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਤਰੀ ਦਾ ਸੰਭੋਗ ਪਿਛੋਂ ਝਟ ਉਠਕੇ ਕੁਦ ਜਾਣਾ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਖੰਘਣਾਂ, ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਪੇਟ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਹਿਲਾ ਜੁਲਾ ਦੇਣਾ ਵੀ ਬਰਥ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਵਿਚ ਮਦਦ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੁੱਦਣ ਟੱਪਣ ਨਾਲ ਰੈਹਮ ਟੇਢਾ ਵੀ ਹੋ ਜਾਇਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।

੫. ਸੰਭੋਗ ਦੇ ਪਿਛੋਂ ਯੋਨੀ ਨੂੰ ਧੋ ਦੇਣਾ ਵੀ ਬਰਥਕੰਟ੍ਰੋਲ ਵਿਚ ਮਦਦ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਧੋਣ ਵਾਸਤੇ ਬਣੇ ਬਣਾਏ ਡੂਸ਼ Douche ਵੀ ਬਾਜ਼ਾਰੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਭਿ ਤੋਂ ਸਸਤਾ ਲੋਸ਼ਨ ਫਟਕੜੀ ਦਾ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਸਿਰਕਾ ਪਾਣੀ ਮਿਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਡਾਕਟਰਾਂ ਤਾਂ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਲੋਸ਼ਨ ਬਣਾਏ ਹਨ ਪਰੰਤੂ ਉਹ ਜ਼ਰਾ ਕੀਮਤੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਆਮ ਜਨਤਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦੇ ਬਾਜ਼ ਬਾਜ਼ ਲੋਸ਼ਨ ਕੋਨੀਨ ਜਾਂ ਅਫੀਮ ਆਦਿ ਜ਼ੈਹਰੀਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਕਦਾਰ ਨਾਲ ਬਣੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਈ ਦਫਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦਿਹ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤਾਂਤੇ ਬਰਥਕੰਟ੍ਰੋਲ ਦੇ ਚਾਹਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਖੋਜ ਕਰ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਡੂਸ਼ ਵਿਚ ਆਮ ਕੋਸਾ ਪਾਣੀ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਸੰਭੋਗ ਕਰਕੇ ਗਰਮ ਹੋਇ੨ ਸ੍ਰੀਰ ਨੂੰ ਹਾਨੀ ਕਾਰਕ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

੬. ਨਿਮ ਦੇ ਤੇਲ, ਸਰੋਂ ਦੇ ਕੌੜੇ ਤੇਲ ਜਾਂ ਉਲਿਵ ਆਇਲ ਦਾ ਫੇਹਾ ਬਣਾ ਕੇ ਅੰਦਰ ਰਖ ਲੈਣਾ ਬਹੁਤ

ਮੁਫੀਦ ਹੈ। ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਇਸਦੀ ਬਹੁਤ ਤਾਰੀਫ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਸਤੀ ਅਰ ਚੰਗੀ ਤਰਕੀਬ ਹੈ।

੭. ਕੁਦਰਤੀ ਸਪੰਜ ਜਾਂ ਰਬੜ ਦੇ ਸਪੰਜ ਫਟਕੜੀ ਸਿਰਕੇ ਜਾਂ ਕੁਨੀਨ ਦੇ ਹਲਕੇ ਜਹੇ ਲੋਸ਼ਨ ਨਾਲ ਭਿਗੋਕੇ ਸੰਭੋਗ ਦੇ ਪਹਿਲਾਂ ਅੰਦਰ ਰਖ ਲੈਣ ਨਾਲ ਵੀ ਕਾਫੀ ਰੁਕਾਵਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

੮. ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿਚ French Letters ਜਾਂ Condoms ਰਬੜ ਦੀਆਂ ਥੈਲੀਆਂ ਜੋ ਪੁਰਸ਼ ਸੰਭੋਗ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਕਾਮ ਇੰਦ੍ਰੇ ਉਪਰ ਚੜ੍ਹਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਆਮ ਮਿਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸਦੇ ਪੈਹਨਣ ਨਾਲ ਵੀਰਜ ਇਸਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਗਰਭ ਤਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਦਾ।

੯. ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਦੁਵਾਈਆਂ ਵੀ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਈਜਾਦ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਟਿਕੀਆਂ ਜਾਂ ਪੇਸਟ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਜਾਂ ਪੌਡਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਮਿਲ ਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਦੁਆਈਆਂ ਅਪਣੇ ਅਸਰ ਨਾਲ ਸ਼ੁਕਰਕੀਟ ਨੂੰ ਮਾਰ ਦੇਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਚਲਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਜ਼ਾਇਲ ਕਰ ਦੇਂਦੀਆਂ ਹਨ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਆਮ ਕਰਕੇ ਮੈਂਹਗੀਆਂ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਮ ਜਨਤਾ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਨਹੀਂ ਉਠਾ ਸਕਦੀ।

੧੦. ਤ੍ਰੀਕੇ ਤਾਂ ਕਈ ਹੋਰ ਵੀ ਹਨ ਪਰੰਤੂ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਅਰ ਬੜੇ ੨ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਤਾਰੀਫ ਨਾਲ ਸਸ਼ੋਭਤ ਡਾਕਟਰ ਮਾਰੀ ਸਟੋਪਸ ਦੀ ਈਜਾਦ (Check passery) ਚੈਕ ਪਸੇਰੀ

ਹੈ। ਇਕ ਰਬੜ ਦੀ ਟੋਪੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਗਰਭਾਸ਼ੇ ਦੀ ਗਰਦਨ ਯੋਨੀ ਵਿਚ ਖੁਲਦੇ ਮੂਖ ਉਪਰ ਦਰਜੀ ਦੀ ਉਂਗਲੀ ਉਪਰ ਪੈਣ ਵਾਲੀ ਟੋਪੀ ਵਾਂਗੂੰ ਫਿਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਵੀਰਯ ਕਦਾਚਿਤ ਗਰਭਾਸ਼ੇ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ। ਜੇ ਇਹ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਫਿਟ ਅਰ ਮੁਨਾਸਬ ਬੈਠ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਤਕਲੀਫ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਅਰ ਸੰਭੋਗ ਦੇ ਅਨੰਦ ਵਿਚ ਵੀ ਕੋਈ ਬਾਧਾ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ। ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕੋਈ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਸੰਭੋਗ ਦੇ ਮਗਰੋਂ ਕੋਈ ਛੇ ਘੰਟੇ ਤਕ ਉਤਾਰਨੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦੀ। ਉਤਾਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡੂਸ਼ ਕਰ ਲੈਣਾ ਬਹੁਤ ਮੁਫੀਦ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਬਾਜ਼ ਦਫਾ ਅਨਗੈਹਲੀ ਜਾਂ ਰਬੜ ਦਾ ਚੰਗਾ ਨਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਪਸੇਰੀ ਛੇਤੀ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਖਰਾਬ ਜਾਂ ਸੜੀ ਹੋਈ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਇਸਨੂੰ ਕਦਾਚਿਤ ਨਹੀਂ ਵਰਤਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਨਵੀਂ ਖਰੀਦ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਵਰਤਣ ਦੇ ਮਗਰੋਂ ਨਿਵਾਏ ਜਲ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰਕੇ ਫ੍ਰੈਂਚ ਚਾਕ ਵਿਚ ਰਖ ਛਡਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਖਰਾਬ ਨ ਹੋਵੇ।

ਮੈਂ ਸਿਆਣੇ ਪਾਠਕਾਂ ਕੋਲੋਂ ਇਸ ਮਜ਼ਮੂਨ ਨੂੰ ਟਪ ਕੁਦ ਕੇ ਪਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਖਿਮਾ ਮੰਗਦਾ ਹਾਂ। ਜੇ ਤਫਸੀਲਵਾਰ ਲਿਖਣ ਲਗਦਾ ਤਾਂ ਇਕ ਵੱਡੀ ਕਿਤਾਬ ਦੀ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਭਾਸਦੀ। ਤਦ ਵੀ ਕਾਫ਼ੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਪਾਣ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਤੇ ਲੋੜਵੰਦੀ ਵਥ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਿਤੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਸਜਨ ਯਾ ਸਜਣੀ ਨੂੰ ਕੋਈ ਸੰਦੇਹ ਹੋਵੇ ਓਹ ਕਰਤਾ ਨਾਲ ਚਿਠੀ ਪਤ੍ਰ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੀ ਭਰਮਣਾ ਕਢਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।

'ਗਰਭ ਧਾਨ'

ਕੀ ਹੈ? ਨਸਲ ਇਨਸਾਨੀ ਕਾਇਮ ਰਖਣ ਵਾਸਤੇ ਅਰ ਇਸ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਥਿਰ ਬਣਾਏ ਰਖਣ ਲਈ ਕੁਦਰਤ ਨੇ ਆਦਮੀ ਅਰ ਤੀਵੀਂ ਦਾ ਪਰਸ ਪਰ ਰਤਿ ਕਰਮ ਵਿਚ ਪ੍ਰਵ੍ਰਿਤ ਹੋਣਾ ਕਾਨੂੰਨਨ ਜਾਇਜ਼ ਕਰਾਰ ਦਿਤਾ ਹੈ। ਸਿਰਫ ਮਨੁਸ਼ ਜਾਤੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹਰ ਇਕ ਜੀਵ ਜੰਤੂ ਪਸ਼ੂ ਪੰਛੀ, ਰੁਖ ਬਿਰਛ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਆਪੋ ਆਪਣੀ ਨਸਲ ਕਾਇਮ ਰਖਣ ਲਈ ਪਰਸਪਰ ਮਿਲਾਪ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਡੂੰਘ ਵਿਚ ਜਾਣ ਦੀ ਚੰਦਾਂ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ।

ਅਸ਼ਰਫੁਲ ਮਖ਼ਲੂਕਾਤ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਛਡਿ ਕਿਸੇ ਜੂਨੀ ਦੇ ਵੀ ਰਤਿਕਰਮ ਵਿਚ ਕੋਈ ਤਗੱਯਟੋ ਤਬੱਦਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਦੂਜੀਆਂ ਜੂਨਾਂ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੇ ਆਦਿ ਤੋਂ ਜਿਸਤਰਾਂ ਆਪਣਾ ਵਿਵ ਹਾਰ ਕਰਦੀਆਂ ਆਈਆਂ ਸਨ, ਅਜ ਤਕ ਉਸ ਤਰਾਂ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਅਰ ਉਮੇਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਕੁਦਰਤੀ ਨਿਯਮ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੇ ਅੰਤ ਤਕ ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਹੀ ਕ਼ਾਇਮ ਰਹੇਗੀ। ਆਦਮੀ ਇਤਨਾ ਵਡਾ ਦਿਮਾਗ਼ ਰਖਦਾ ਹੋਇਆ ਅਰ ਬੁਰੇ ਭਲੇ ਦੇ ਇਮਤਿਆਜ਼, ਦੀ ਉਚ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਮਾਲਕ ਹੁੰਦਾ ਹੋਇਆ ਅਨੇਕ ਉਪਦ੍ਰਵ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਸ਼ਾਸਤ੍ਰਾਂ ਅਰ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰ ਕਾਰਾਂ ਦੇ ਮਤਿ ਅਨੁਸਾਰ ਚਲਣ ਅਥਵਾ ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਮਰਯਾਦਾ ਅਨੁਕੂਲ ਨਿਬਾ ਹਨ ਨਾਲ ਜੋ ਸੁਖ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਅਲ ਵਲੀ ਅਰ

ਬੇਤਰਤੀਬੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਸਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨਸੀਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਸੰਭੋਗ ਕਿਉਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਸਤਰਾਂ ਕਿਸ ਵੇਲੇ ਅਰ ਕਿਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਹੈ?

ਰਤਿ ਕਰਮ ਦਾ ਵਡਾ ਅਰ ਉਚਾ ਮੰਤਵ ਉਲਾਦ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਸੰਭੋਗ ਦੀ ਰੀਤੀ, ਸਮੇ, ਅਹਾਰ ਵਿਵਹਾਰ, ਸਥਾਨ ਅਥਵਾ ਮਾਨਸਕ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਉਲਾਦ ਉਪਰ ਬੜਾ ਭਾਰਾ ਅਤੇ ਡੂੰਘਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਤ ਨੂੰ ਮੁਖਿ ਰਖਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਸਿਆਣਿਆਂ ਨੇ ਨਿਮਨ ਲਿਖਤ ਅਸੂਲ ਕਾਇਮ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨ ਦੇ ਉਪਾਵ ਕਰਨਾ ਅਥਵਾ ਬੇਪ੍ਰਵਾਹੀ ਨਾਲ ਅਨ ਜਾਣੇ ਸਮ ਝਣਾ, ਪਾਠਕਾਂ ਦੇ ਅਖਤਿਆਰ ਅੰਦ੍ਰ ਹੈ।

ਸ਼ੁਭ ਸੰਭੋਗ ਕ੍ਰਿਯਾ ਅਰੰਭ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਸਭਿ ਤੋਂ ਪਹਿਲ਼ਾਂ ਪਰਸਪਰ ਡੂੰਘੇ ਪ੍ਰੇਮ ਅਰ ਬ੍ਰਹਮਚਰਯ ਦੀ ਬੜੀ ਭਾਰੀ ਅਵਸ਼ੰਕਤਾ ਹੈ। ਜਦ ਇਸਤ੍ਰੀ ਰਜਸੁਅਲਾ ਹੋ ਚੁਕਣ ਦੇ ਬਾਦ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰ ਲਏ ਤਾਂ ਕੁਦਰਤਨ ਹੀ ਉਸ ਉਪਰ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਦਾ ਜਜ਼ਬਾ ਗਾਲਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਮੁਖਿ ਰਖਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਆਯੁਰਵੈਦਕ ਦੇ ਮਾਹਰਾਂ ਨੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਬਾਦ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਦਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਪੁਰਸ਼ ਇਮ ਵਕਤ ਸੰਭੋਗ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਉਹ ਪਾਪੀ ਹੈ। ਜੋ ਪੁਰਸ਼ ਇਹ ਖਿਆਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੀਵੀਂ ਨੂੰ ਆਦਮੀ ਨਾਲੋਂ ਵੀਹ ਗੁਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਸੁਚੇ ਅਰ ਪਵਿਤ੍ਰ ਕਰਮ ਨੂੰ ਸਮਝੇ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਉਹ ਸੰਭੋਗ ਨੂੰ ਇਕ ਖੇਡ ਹੀ ਸਮ.ਝ ਰਹੇ ਹਨ, ਅਰ ਇਸਤ੍ਰੀ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਉਹਨਾਂ

ਦੀ ਪਾਸ਼ਵਿਕ ਵ੍ਰਿਤੀ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੋਈ ਇਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਰਖਦੀ।

ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਜਿਸ ਦਿਨ ਮਾਸਕ ਧਰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਵੇ ਉਸ ਦਿਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀਆਂ ਤਿਨ ਰਾਤਾਂ ਬੁਰੀਆਂ ਮੰਨੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਰਾਤਾਂ ਵਿਚ ਸ੍ਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਖ਼ਿਆਲ ਰਖਦੇ ਹੋਏ ਪੁਰਸ਼ ਨੂੰ ਕਦਾਚਿਤ ਵੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਸੰਭੋਗ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਚੌਥੀ, ਛੇਵੀਂ, ਅਠਵੀਂ, ਦਸਵੀਂ, ਬਾਰ੍ਹਵੀਂ, ਚੌਧਵੀਂ, ਅਤੇ ਸੋਲਵੀਂ, ਰਾਤ੍ਰੀਆਂ ਨ੍ਰੀਨਾ (ਨਰ) ਉਲਾਦ ਦੇ ਗਰਭਾਧਾਨ ਵਾਸਤੇ ਉਚਿਤ ਦਸੀਆਂ ਹਨ। ਕਈਆਂ ਤੀਵੀਆਂ ਨੂੰ ਹੈਜ਼ ਚੌਥੀ ਅਰ ਪੰਜਵੀਂ ਰਾਤ੍ਰੀ ਤਕ ਵੀ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸੰਭੋਗ ਛਟੀ ਰਾਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਉਚਿਤ ਹੈ। ਦਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭਾਸ਼ੇ ਵਿਚ ਦੋ ਪੜਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਰ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਧੀ ਰਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦੋ ਨਾੜੀਆਂ ਯੋਨੀ ਵਿਚ ਖੁਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਪਰ ਦਸੇ ਸਮ (ਜੁਫਤਿ) ਰਾਤ੍ਰੀਆਂ ਵਿਚ ਪੁਤ੍ਰ ਦਾ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਵਾਲੀ ਨਾੜੀ ਦਾ ਮੂੰਹ ਖੁਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਰ ਇਸਦੇ ਉਲਟ ਪੰਜਵੀਂ, ਸਤਵੀਂ ਨੌਮੀਂ, ਗਿਆਰਵੀਂ ਤੇਹਰਵੀਂ ਅਥਵਾ ਪੰਦਰਵੀਂ ਰਾਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਕੰਨਿਆਂ ਦੇ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਨਾੜੀ ਦਾ ਮੂੰਹ ਖੁਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਗਰਭਾਸ਼ੇ ਦਾ ਮੂੰਹ ਅਗਲੇ ਆਣ ਵਾਲੇ ਮਹੀਨੇ ਵਾਸਤੇ ਮਾਸਕ ਧਰਮ ਜਮਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗਿਆਰਵੀਂ, ਤੇਰਵੀਂ, ਪੂਰਨਮਾਸ਼ੀ, ਸੰਕ੍ਰਾਂਤਿ ਅਤੇ ਮਸਿਆ ਜੋ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਆ ਜਾਵੇ, ਇਹਨਾਂ ਰਾਤ੍ਰੀਆਂ

ਵਿਚ ਸੰਭੋਗ ਅਨਉਚਿਤ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ਾਸਤ੍ਰ ਕਾਰਾਂ ਨੇ ਦਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਲਾਦ ਉਪਰ ਅਹਾਰ, ਵਿਵਹਾਰ, ਪੈਹਰਾਨ, ਰਿਹਾਇਸ਼ ਅਰ ਖਿਆ ਲਾਤ ਦਾ ਬੜਾ ਭਾਰਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਦੀ ਤਾਈਦ ਯੋਰੋਪੀਅਨ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਵੀ ਕੀਤੀ ਹੈ।

Forel in his book 'Sexul Questions' published in 1908,says,-

The recent researches of Bazzla seem to prove that the old belief in the bad quality of chilren conceived during drunkenness is not without fondation.Relying on the Swiss census of 1900. in which there figure nine thousand idiots This author has proved that there are two acute annuamaximum periods for the conception of idiots(calculated from nine months befor birth)the periods of carnival and vintage; when the people drink most. In the wine growing districts. the maximum conception of idiots in the time of vintage is enormous while it is almost nil at other periods.

ਫੋਰਲ ਆਪਣੀ ਰਚਿਤ ਪੁਸਤਕ ਸੈਕਸੂਅਲ ਕੁਐਸ਼ ਚਨ, ਜੋ ੧੯੦੮ ਵਿਚ ਛਪੀ ਸੀ, ਵਿਚ ਦਸਦਾ ਹੈ ਕਿ:-

ਬਿਜ਼ੋਲਾ ਦੀਆਂ ਹਾਲ ਹੀ ਦੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਨੇ ਸਾਬਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਸੰਭੋਗ ਤੋਂ ਉਤਪਨ ਹੋਈ ੨ ਉਲਾਦ ਦੇ ਬੁਰੇ ਹੋਣ ਦਾ ਪਰਾਚੀਨ ਵਿਚਾਰ ਬੇ ਬੁਨਿਆਦ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਸੰਮਤਿ ੧੯੦੦ ਦੀ ਸਵਿਟਜ਼ਰਲੈਂਡ ਦੀ ਮਨੁਸ਼ ਗਣਨਾ ਨੂੰ ਕਿ ਜਿਸ ਅੰਦਰ ੯੦੦੦ ਪਾਗਲਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਸੀ ਮਦੇ ਨਜ਼ਰ ਰਖਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਇਸ

ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਕਰਤਾ ਨੇ ਹਿਸਾਬ ਲਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਪਾਗਲ ਉਲਾਦ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੇ ਗਰਭ ਸਥਿਰ ਹੋਣ ਦੇ ਦੋ ਮੌਸਮ ਹਨ (ਪੈਦਾਇਸ਼ ਦੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਨੌ ਮਹੀਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਲਾਂਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ) ਇਕ ਕਿ ਜਦੋਂ ਖੇਲ ਤਮਾਸ਼ੇ ਆਦਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਰ ਦੂਜਾ ਜਦੋਂ ਅੰਗੂਰਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ਰਾਬ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਰ ਲੋਕ ਜ਼ਿਆਦਤੀ ਦੇ ਸਬਬ ਅਧਿਕ ਪੀਂਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਰਾਬ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚ ਸ਼ਰਾਬ ਬਣਨ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਪਾਗਲ ਬਚਿਆਂ ਦੇ ਗਰਭਾ ਧਾਨ ਹੋਣ ਦੀ ਗਿਨਤੀ ਬਹੁਤ ਅਧਿਕ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਹੀ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚ ਦੂਜਿਆਂ ਮੌਕਿਆਂ ਤੇ ਇਕ ਵੀ ਪਾਗਲ ਬਚੇ ਦਾ ਗਰਭ ਸਥਿਰ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ।

ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅਸਥਾਨ ਬਿਲਕੁਲ ਸੁਵੱਛ ਅਤੇ ਸੁਥਰਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਮਰਾ ਕਾਫੀ ਸਜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵਡੇ ਵਡੇ ਮਹਾਨ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਸੂਰਬੀਰਾਂ ਅਥਵਾ ਦਾਨਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਲਟਕਦੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਖੂਬ ਸੂਰਤੀ ਅਰ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਚਿਤ੍ਰ ਲਗੇ ਹੋਏ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਦਿਮਾਗ਼ ਨੂੰ ਤਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸੁਗੰਧੀ ਰਖੀ ਹੋਈ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਪੁਸ਼ਪ ਆਦਿ ਬਿਸਤ੍ਰੇ ਤੇ ਵਿਛਾਏ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਸੋਹਣੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਅੰਗ ਬਖੂਬੀ ਦਿਸ ਸਕਣ। ਚੋਰਾਂ ਵਾਂਗੂੰ ਅੰਧੇਰਾ ਕਰਕੇ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਸਤਰਾਂ ਬੁਜ਼ਦਿਲ ਅਤੇ ਕਾਇਰ ਉਲਾਦ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਡਰ ਅਥਵਾ

ਚਿੰਤਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਦੋਹਾਂ ਸਾਥੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਸੰਨ ਚਿਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸੁੰਦਰ ਸਾਫ਼ ਚਿਟੇ ਬਸਤ੍ਰ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਚਿਟਿਆਂ ਬਸਤ੍ਰਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹੀ ਵਡਿਆਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ। ਪੇਟ ਨਾਂ ਭੁਖਾ ਅਰ ਨਾਂ ਲਦਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਗਲ ਦਾ ਖ਼ਾਸ ਖ਼ਿਆਲ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੰਭੋਗ ਕਦਾਚਿਤ ਰੋਟੀਖਾਣ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਜਾਂ ਭੁਖੇ ਪੇਟ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਹ ਵਤੀਰਾ ਮੇਦੇਅਥਵਾ ਹਾਜ਼ਮਾ ਸ਼ਕਤੀ ਉਪਰ ਬਹੁਤ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਸੰਭੋਗ ਪਿਸ਼ਾਪ ਜਾਂ ਟੱਟੀ ਦੀ ਹਾਜਤ ਹੋਣ ਉਪਰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਮੂਤ੍ਰ ਆਸ਼ੇ ਅਰ ਸ਼ਊਚਿ ਆਸ਼ੇ ਉਪਰ ਦਬਾਵ ਪੈਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਹਣ ਸ਼ਕਤੀ ਜ਼ਾਇਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੀਜੇ ਪਿਆਸ ਦੀ ਹਾਲਤ ਜਾਂ ਜਲ ਪੀਕੇ ਝਟ ਮਗਰੋਂ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨਾ ਵੀ ਬੜਾ ਨੁਕਸਾਨਦਿਹ ਹੈ। ਪਿਆਸ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਖੁਸ਼ਕੀ ਅਥਵਾ ਪੇਟ ਭਰੇ ਹੋਏ ਹੋਣ ਤੋਂ ਅਜੀਰਣ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਲਟੇ ਪਲਟੇ ਆਸਨ ਕਰਨਾ ਇਸਤ੍ਰੀ ਸ੍ਰੀਰ ਦਾ ਨਾਸ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਚੌਰਾਸੀ ਆਸਣ ਕਰਨ ਦੀ ਬੜੀ ਅਭਿਲਾਸ਼ਾ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਇਸਦਾ ਬੁਰਾ ਨਤੀਜਾ ਵੀ ਉਹੋ ਹੀ ਭੁਗਤਦੇ ਹਨ। ਜੋ ਮਨੁਸ਼ ਕੁਦਰਤਿ ਨੂੰ ਧੋਖਾ ਦੇਣਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਖੁਦ ਹੀ ਧੋਖਾ ਖਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਲਟੇ ਪੁਲਟੇ ਆਸਣ ਅਰ ਬਹੁਮੈਥਨ ਦੁਆਰਾ ਅਨੇਕਵਾਰ ਗ਼ਸ਼ੀ ਉਤਾੜਾਂ ਪਿਸ਼ਾਪ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਤੀ, ਪੇਚਸ਼, ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਨਾੜੀ ਨੂੰ ਚੋਟ ਲਗਣਾਂ ਜਾਂ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਦਰਦ ਹੋਣਾ ਇਤ ਆਦਿ ੨

ਕਈ ਰੋਗ ਖੜੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਸਥਿਰ ਅਰ ਸ਼ਾਂਤਿ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿਸਤਰਾਂ ਦੀ ਉਲਾਦ ਦੀ ਅਭਿਲਾਸ਼ਾ ਹੋਵੇ ਉਸੇਤਰਾਂ ਦੀ ਕਾਮਨਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸਤਰੀ ਅਰ ਪੁਰਸ਼ ਦੋਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਜੇਹੜਾ ਚਾਤਰ ਅਰ ਸੋਹਣਾ ਹੋਵੇ ਉਸੇ ਦਾ ਚਿਤਰ ਅਖਾਂ ਅਗੇ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦਿਨ ਵਿਚ ਸੰਭੋਗ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਰਾਤ੍ਰੀ ਦਾ ਤੀਸਰਾ ਪੈਹਰ ਉਚਿਤ ਦਸਿਆ ਹੈ। ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਸੇਵਨ ਕਰਕੇ ਕਦਾਚਿਤ ਸੰਭੋਗ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਕਈ ਆਦਮੀ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਪ੍ਰਹਾਰ ਕਰਕੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਵਾਸਤੇ ਦੁਖਿਤ ਕਰ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਰੋਗ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨਾ ਮਹਾਨ ਨੁਕਸਾਨਦਿਹ ਹੈ। ਗ਼ਰਜ਼ ਕੀ ਸੰਭੋਗ ਕ੍ਰਿਯਾ ਨੂੰ ਇਕ ਮਹਾਨ ਜੁਮੇਵਾਰੀ ਕਰਤਵ ਸਮਝਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਸਿਰਫ ਕਾਮਚੇਸ਼ਟਾ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਹੀ ਖ਼ਯਾਲ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਫੀ ਜ਼ਮਾਨਾ ਪੰਝਤਰ ਫੀ ਸਦੀ ਤਕਲੀਫਾਂ ਦੁਸ਼ਟ ਕਾਮ ਪਰਵਿਰਤੀ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹਨ।

ਜਿਸ ਦਿਨ ਗਰਭਾਧਾਨ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਹੋਵੇ ਓਹ ਦਿਨ ਦੋਹਾਂ ਹੀ ਸਾਂਝੀਵਾਲਾਂ ਦੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਮੁਕਰਰ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾਹੈ ਉਸਦਿਨ ਵਾਸਤੇਤਿਆਰੀਆਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਜਿਸਤਰਾਂ ਉਸ ਦਿਨ ਦਾ ਭੋਜਨ ਬਿਲਕੁਲ ਹਲਕਾ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸੰਭੋਗ ਕ੍ਰਿਆ ਤੋਂ ਪਸ਼ਚਾਤਿ ਦੁਗਧਿ ਆਦਿ ਪੀਣਦਾ ਪਰਬੰਧ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸੰਭੋਗ ਕ੍ਰਿਆ ਵਿਚ ਖ਼ਰਚ

ਹੋਈ ੨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੋਬਾਰਾ ਬਹਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਰ ਦੰਪਤੀ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਪਰਤੀਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਬਾਜ਼ ਦਫਾ ਆਮ ਲੋਕੀਂ ਅਨਗੈਹਲੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸੰਭੋਗ ਦੇ ਝਟ ਮਗਰੋਂ ਸਫਾਈ ਨੂੰ ਮਦੇ ਨਜ਼ਰ ਰਖਦੇ ਹੋਏ, ਆਪਣੇ ਜਨਣ ਇੰਦ੍ਰਿਆਂ ਨੂੰ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋ ਸੁਟਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਨੁਕਸਾਨ ਦਿਹ ਹੈ। ਗਰਮ ੨ ਨਸਾਂ ਉਪਰ ਠੰਡੇ ਜਲ ਦਾ ਪੈਣਾ ਕਰਜ਼ੋਰੀ ਨੂੰ ਸੱਦਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਨਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਫੇਲ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਫਲ ਸੰਭੋਗ ਕੀ ਹੈ।

ਸਫਲ ਸੰਭੋਗ ਉਸਨੂੰ ਆਖਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਮਗਰੋਂ ਆਦਮੀ ਅਤੇ ਤੀਵੀਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਥਕਾਵਟ ਪ੍ਰਤੀਤ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਸ੍ਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਅੰਗ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਦਰਦ ਮਹਸੂਸ ਨਾਂ ਹੋਵੇ। ਚੇਹਰੇ ਉਪਰ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਮੁਰ ਜਾਹਟ ਅਥਵਾ ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਦੇ ਚਿਨ੍ਹ ਨਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ। ਸੰਭੋਗ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਗੂੜ੍ਹੀ ਅਤੇ ਘੂਕ ਨੀਂਦ ਆ ਜਾਵੇ। ਨੀਂਦ ਦਾ ਆਉਣਾ ਨਿਹਾਇਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੁਆਰਾ ਸੰਭੋਗ ਕਰਮ ਵਿੱਚ ਖ਼ਰਚ ਹੋਈ ੨ ਤਾਕਤ ਬਹਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਖਰਚ ਹੋਈ ੨ ਇਨਰਜੀ ਨੂੰ ਦੋਬਾਰਾ ਜ਼ਿੰਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸਭਿ ਤੋਂ ਵਡੀ ਦਵਾ ਨੀਂਦ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਮਾਰੀ ਸਟੋਪਸ ਨੇ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਅਜ ਕਲ ਨੌਜਵਾਨ ਆਪਣਾ ਆਪ ਪੈਹਲਾਂ ਹੀ ਢਿੱਲਾ ਕਰਕੇ ਸੌਂ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਰ ਤੀਵੀਆਂ ਵਿਚਾਰੀਆਂ ਅਧਿ ਵਿਚਕਾਰ ਟੁਟਕੇ ਕਾਫੀ ਦੇਰ ਤਕ ਮਗਰੋਂ ਪਾਸੇ ਮਾਰਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ

ਹਨ। ਅਰ ਇਹ ਪੂਰਨ ਕਾਮ ਸੁਖ ਦਾ ਅਭਾਵ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਉਪਰ ਮਹਾਨ ਦੁਖ ਨਾਜ਼ਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਸੰਭੋਗ ਤੋਂ ਪਸ਼ਚਾਤਿ ਸਿਰ ਦੁਖਣਾਂ, ਅਖੀਆਂ ਅਗੇ ਅੰਧੇਰਾ ਹੋਣਾਂ। ਤ੍ਰੇਲੀਆਂ ਆਉਣਾ। ਤਬੀਅਤ ਦਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਰੈਹਣਾ ਕਮਰ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਣਾ, ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਤਲੀਆਂ ਦਾ ਜਲਨਾ, ਸਵੇਰੇ ਥਕਾਵਟ ਦੇ ਮਾਰੇ ੧੦ ਵਜੇ ਤਕ ਮੰਜੇ ਉਪਰ ਹੀ ਲਕ ਰਗੜਨਾ ਇਤ ਆਦਿ ੨ ਵੱਡੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੇ ਚਿਨ੍ਹ ਹਨ।

ਯਾਦ ਰਖਣ ਵਾਲੀ ਗਲ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਦੁਖ ਸਿਰਫ ਉਹਨਾਂ ਹੀ ਤੀਵੀਆਂ ਅਰ ਮਰਦਾਂ ਦੇ ਦਰਪੇਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਕਾਮਸ਼ਾਸਤ੍ਰ ਗਿਆਨ ਤੋਂ ਵਾਞਿਆਂ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਹਸਤ ਮਰਦਨਦੇ ਮਜ਼ੇ ਵਿਚ ਫਸ ਕੇ ਆਪਣਾ ਆਪ ਨਾਸ ਕਰ ਬੈਠਦੇ ਹਨ।

ਬ੍ਰਹਮਚਰਯ ਬਰਤ ਅਰ ਮਰਯਾਦਾ ਯੁਕਤਿ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸੋਹਣਾ ਜੋੜਾ ਪੂਰਨ ਸੁਖ ਸਵਾਦ ਭੋਗਦਾ ਹੋਇਆ ਸੌ ਵਰਸ ਦੀ ਆਯੂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਰ ਦੁਖ ਭੋਗਣੇ ਦੇ ਥਾਂ ਸਵਰਗ ਰੂਪੀ ਗ੍ਰਿਸਤ ਦੇ ਚਮਨ ਦੀ ਸੈਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪੂਰਨ ਅਥਵਾ ਸਫਲ ਸੰਭੋਗ ਕਈਆਂ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਨਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਇਸਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਵਾਸਤੇ ਹਿਕਮਤ ਦੇ ਅਨੇਕ ਤਜਰਬੇ ਕਾਇਮ ਹਨ।

(੧੪੯)

"ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਜੁਮੇਵਾਰੀ ਅਰ ਲਾੜੇ ਲਾੜੀ ਨੂੰ ਸਿਖਿਆ"

ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਵਿਚ ਜਿਥੇ ਕਿ ਕੋਰਟ ਸ਼ਿਪ (ਮੁੰਡੇ ਕੁੜੀ ਦਾ ਅਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਅਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਚੁਣਨਾ) ਸੁਵੇਮਵਰ ਦਾ ਅਭਾਵ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਦੋਹਾਂ ਰੂਹਾਂ ਦਾ ਗੰਢਣਾਂ ਮਾਂ ਪਿਉ ਦੇ ਹਥ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਸਵਾਰ ਦੇਣ ਭਾਵੇਂ ਵਿਗਾੜ ਦੇਣ।

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਫਰਜ਼ ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਬਚਿੱਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਿਖਸ਼ਾ ਦੇਣਾਂ ਹੈ। ਸ਼ਿਖਸ਼ਾ ਵਿਚ ਕਾਮ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰ ਦਾ ਗਜਾਨ ਦਾ ਹੋਣਾਂ ਅਤੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਗਲ ਸਮਝ ਵਿਚ ਨਹੀ ਆਉਂਦੀ ਕਿ ਲੋਕੀਂ ਸੁਚੇ ਕਾਮ ਜਾਂ ਸੇਨ ਸੈਕਸ Sane Sex ਵਿਚਾਰਾਂਦਾ ਗਯਾਨ ਦਿਵਾਣ ਜਾਂ ਦੇਣ ਤੋਂ ਕਿਓਂ ਡਰਦੇ ਹਨ ? ਭਲਾ ਜੇ ਲੜਕੀ ਨੂੰ ਮਾਸਕ ਧਰਮਦੇ ਆਉਣ ਬਾਬਤ ਆਗਾਹ ਕਰ ਦਿਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਦੋਸ਼ ਹੈ ? ਕੀ ਦਸਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈਜ਼ ਨਹੀਂ ਆਵੇਗਾ ? ਅਗਿਆਨਤਾ ਵਿਚ ਜੋ ਜੋ ਬਿਲਾਮਤਾਂ ਕਿ ਇਕ ਨੌਜਵਾਨ ਲੜਕੀ ਜਾਂ ਲੜਕੇ ਨੂੰ ਚੰਬੜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹਨਾਂਤੇ ਪਿਛੇ ਭਲੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਰੋਸ਼ਨੀ ਪਾ ਦਿਤੀ ; ਗਈ ਹੈ।

ਜੋੜਾ ਜੋੜਨ ਵਿਚ ਜੋ ਅਨਗੈਹਲੀ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਸਦਾ ਕੋਈ ਹਿਸਾਬ ਨਹੀਂ। ਮੁੰਡਾ ਸੋਹਣਾਂ ਅਰ ਪੈਸੇ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇ ਭਾਵੇਂ ਬਦਮਾਸ਼ਾਂ ਦਾ ਸਰਦਾਰ ਹੀ ਹੋਵੇ। ਇਕ ਬਕਰਾ ਤੇ ਇਕ ਬੋਤਲ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਕਲਾ ਹੀ ਗਟਕਾ ਜਾਂਦਾ

ਹੋਵੇ। ਲੋਕੀਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹੁਸਨ ਅਰ ਮਾਇਆਂ ਸਦਾ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ। ਨਾਲ ਰਹਿਨ ਵਾਲੀ ਵਸਤ ਸਿਰਫ ਚਾਲ ਚਲਨ ਹੈ। ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਰ ਚਾਲ ਚਲਨ ਤਿਨ ਚੀਜਾਂ ਦੇਖਣ ਦੇ ਕਾਬਿਲ ਹਨ।

ਮੁਨੀ ਵਾਤਸਾਇਨ ਜੀ ਲਿਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਲੜਕੀ ਜਾਂ ਲੜਕੇ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਰ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪਾਪ ਜਾਂ ਅਵਗੁਣ ਕਦਾਚਿਤ ਨਹੀਂ ਛਪਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਇਸਤਰਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨਸਲ ਇਨਸਾਨੀ ਨੂੰ ਬੜਾ ਭਾਰਾ ਧੋਖਾ ਦੇਣਾਂ ਹੈ। ਫਰਜ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਇਕ ਲੜਕੇ ਨੂੰ ਸੁਜਾਕਿ ਜਾਂ ਆਤਿਸ਼ਕ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਕ ਲੜਕੀ ਤਪਦਿਕ ਵਿਚ ਪੀੜਤ ਹੈ। ਮਾਪਿਆਂ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਛੁਪ ਛੁਪਾਕੇ ਸ਼ਾਦੀ ਕਰ ਦਿਤੀ। ਕੀ ਭਲਾ ਕੀਤਾ? ਇਕ ਤੋਂ ਦੋ, ਦੋ ਤੋਂ ਚਾਰ ਅਰ ਫੇਰ ਅਨੇਕ ਜੀਵਾਂ ਨਾਲ ਦਗਾ ਕੀਤਾ। ਬਾਜ਼ ਤੀਵੀਆਂ ਸੋਚ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। "ਭੈਣੇ' ਕੁੜੀ ਦੇ ਫੇਰੇ ਦੇ ਦਿਓ, ਆਪੇ ਗਭਰੂ ਦੀ ਭਾਗੀਂ ਤਕੜੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ" ਕਿੜਾ ਅਨਰਥ ਹੈ। ਉਹ ਗਭਰੂ ਦੀ ਭਾਗੀਂ ਤਕੜੀ ਕੀ ਹੋਵੇਗੀ ਪਰੰਤੂ ਗਭਰੂ ਨੂੰ ਵੀ ਲੈ ਮਰੇਗੀ। ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੇ ਬਿਲ ਤਾਰਦੇ ੨ ਦੀ ਟਾਂਡਿ ਗੰਜੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਸਜਣੋ ਇਹ ਪਰਾਚੀਨ ਵਿਚਾਰ ਹੁਣ ਛਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ ਕਰੋ। ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਹੋ ਸਕੇ ਸ਼ਾਦੀ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸੁਚਲਨ ਅਰੋਗ ਅਰ ਨੌਜਵਾਨ ਜੋੜੇਦੀ ਹੀ ਕਰਨੀ ਉਚਿਤ ਹੈ। ਗੁੜੀਆਂ ਦਾ ਖੇਲ ਨਹੀਂ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਅਫਸੋਸ ਨਾਲ ਕੈਹਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿਚ ਦੋ ਪੈਸੇ ਦੀ ਤਰਕਾਰੀ ਖਰੀਦਨ ਜਾਈਦਾ ਹੈ ਤਾਂ

ਹਜ਼ਾਰ ੨ ਨੁਕਤਾ ਚੀਨੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਮਹਾਨ ਵਡਾ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਲਗਿਆਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘਟ ਵਿਚਾਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ 'ਸਿਰੋਂ' ਭਾਰ ਹੌਲਾ ਹੋਗਿਆ'' ਤੋਂ ਛੁਟ ਕੋਈ ਉਚ ਮਹਤਵ ਨਹੀਂ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ।

ਨਵੇਂ ਵਿਵਾਹ ਵਿਚ ਪਹਿਲਾਂ ੨ ਮੁੰਡੇ ਦਾ ਹਥ ਕਿਥੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਇਹ ਗਲ ਭਲੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਰੋਸ਼ਨ ਹੈ ਕਿ ਵਿਵਾਹ ਦਾ ਚਾਓ ਮੁੰਡੇ ਕੁੜੀ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਤੋਂ ਭਾਵੇਂ ਸ਼ਰਮ ਦੇ ਮਾਰੇ ਕੁਛ ਨਾਂ ਕੈਹਣ ਪਰੰਤੂ ਅੰਦ੍ਰੋਂ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਪਰਸੰਨ ਚਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਲੜਕਾ ਜਿਸਨੂੰ ਕਿ ਲੜਕੀ ਨਾਲੋਂ ਵਿਆਹ ਦੀ ਦੀਰਘ ਖੁਸ਼ੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਰ ਗੰਦੇ ਮਿਤ੍ਰਾਂ ਕੋਲੋਂ ਭੜਕੀਲੇ ਕਿੱਸੇ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣ ਸੁਣ ਕੇ ਸ਼ੇਰ ਹੋ ਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਇਕ ਮਸਤੀ ਸੁਵਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, 'ਕਦੋਂ ਵਹੁਟੀ ਆਵੇ ਅਰ ਮੈਂ ਕਦੋਂ ਦਿਲ ਦੇ ਗੁਬਾਰ ਕੱਢਾਂ'

ਉਹ ਅਗਿਆਨਤਾ ਦੇ ਸਮੁੰਦਰ ਵਿਚ ਤੈਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ਨੇਕ ਸਲਾਹ ਕਿਸੇ ਕਦੀ ਦਿੱਤੀ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਅਰ ਬੁਰੀਆਂ ਨਸੀਹਤਾਂ ਦੇ ਗ੍ਰਹਨ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈ ਜਾਣ ਕਰਕੇ ਉਹ ਭਲੀ ਨਸੀਹਤ ਸੁਣਦਾ ਵੀ ਨਹੀਂ। ਉਸਦਾ ਹਥ, ਤੀਵੀਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਪਰ ਪੈਹਲਾਂ ਹੇਠਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ, ਕੋਈ ਪਿਆਰ ਦੀ ਵਾਰਤਾਲਾਪ ਨਹੀਂ, ਕੋਈ ਅਛਾਈ ਬੁਰਾਈ ਜਾਂ ਨੇਕੀ ਬਦੀ ਦੀ ਪੁਛਿ ਗਿਛ ਨਹੀਂ। ਉਹ ਤਾਂ ਯਾਰਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਹੋਇ ਵਾਦੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਉਪਰ ਤਤ ਪਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕਿ 'ਵੇਖੀਂ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਤੋਂ ਨਾ ਘੁਸੀਂ, ਵਹੁਟੀ ਇਕ ਨਾ ਆਖੇ'।

ਨੌਜਵਾਨੋ ਤੁਹਾਡਾ ਕਰਤੱਵ ਇਹ ਨਹੀਂ ਜੋ ਕਿ ਤੁਸੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਲਿਆ ਰਹੇ ਹੋ। ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਰ ਬ੍ਰਹਮਚਰਯ ਨੂੰ ਹਥੋਂ ਨਹੀਂ ਖੋਹਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਬੇਜਾਣ ਪਿਛਾਣ ਨੇਕ ਤੀਵੀਂ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਨੂੰ ਵਟਾ ਲਾਉਣ ਦਾ ਕੀ ਹਕ ਹਾਸਲ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਕਰਤੱਵ ਕਾਨੂਨਨ ਵੀ ਜਾਇਜ਼ ਨਹੀਂ।

ਜਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਕਾਂ ਲੱਧੀ ਨਵੀਂ ਬਹੂ ਦੇ ਮਿਲਨ ਦਾ ਪੈਹਲਾ ਅਵਸਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪੈਹਲਾਂ ਤੁਸਾਨੂੰ ਆਪੋ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਆਪੋ ਆਪਣੇ ਖਿਆਲਾਤ ਦਾ ਤਬਾਦਲਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵਿਚਾਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਕੱਠੇ ਕਰਨ ਦਾ ਅਸਲੀ ਭਾਵ ਕੀ ਹੈ ? ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲੋਂ ਤਾਂ ਪਸ਼ੂ ਪੰਛੀ ਹਜ਼ਾਰ ਦਰਜਾ ਚੰਗੇ ਹਨ ਜੋ ਬਗੈਰ ਆਲਿੰਗਨ ਚੁੰਬਨ ਅਰ ਪ੍ਰੇਮ ਕ੍ਰੀੜਾ ਕੀਤੇ ਅਰ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਮਨਾਣ ਤੋਂ ਸੰਭੋਗ ਕਾਰਯ ਵਿਚ ਕਦਾਚਿਤ ਪ੍ਰਵਿਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਜੇ ਮੈਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਅਰ ਪਸ਼ੂ ਪੰਛੀਆਂ ਦੇ ਕੋਰਟਸ਼ਿਪ ਦੇ ਤ੍ਰੀਕੇ ਬਿਆਨ ਕਰਨ ਲਗ ਜਾਵਾਂ ਤਾਂ ਇਕ ਹੋਰ ਵੱਡੀ ਪੁਸਤਕ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਜਾਵੇਗੀ ਇਸ ਲਈ ਖ਼ਿਮਾ ਯਾਚਨ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਕਦੀ ਫੇਰ ਦੱਸਣ ਦਾ ਵਾਇਦਾ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।

ਪੈਹਲਾ ਮਿਲਾਪ

ਮੁਨੀ ਵਾਤਿਸਾਇਨ ਜੀ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਉਂ ਜੋ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨਰਮ ਫੁੱਲਾਂ ਦੇ ਸਮਾਨ ਹਨ ਅਰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦਿਲ ਕੋਮਲ ਪੰਖੜੀਆਂ ਵਤਿ ਹਨ, ਪੁਰਸ਼ ਨੂੰ ਬੜੀ ਹੁਸ਼ਿਆਰੀ ਅਰ ਸਾਵਧਾਨੀ

ਰਾਹ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤਾਂਤੇ ਸਿਆਣੇ ਅਰ ਦਾਨਾ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਵਧਾਨੀ ਅਰ ਵਿਚਾਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਰ ਇਹਤਦਾਲ ਅਰ ਬ੍ਰਹਮਚਰਯ ਨੂੰ ਹਥੋਂ ਨਹੀ ਛਡਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਈਖ਼ਾਸ ਮਿਆਦ ਮੁਕਰਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਸਿਆਣਿਆਂ ਨੇ ਵਖੋ ਵਖਰੀਆਂ ਰਾਵਾਂ ਦਿਤੀਆਂ ਹਨ।

"In the first place, it is impossible to set hard and fast rules to be observed by every married couple. The age, the mental and physical constitution, degree of stimulation and many other factors must be considered. Sages and law makers from the down of humanity have insisted on the necessity of properinterval between the act ofsexual com n union Mohamed prescribed eight days, Zoraster ten days. Moses forbade intercourse during the menstrual period and for a week following the cessatton of the flow. In more modern times, Martin Luther, whose influence on the institution of modern marriages has been enormous prescribed intercourse twice a week..

Happiness in Marriage

ਅਰਥਾਤ ਸਭ ਤੋ ਪਹਿਲਾਂ ਰਤਿ ਕਰਮ ਵਾਸਤੇ ਕੋਈ ਖਾਸ ਪਕਾ ਨਿਯਮ ਤਾਂ ਬਧਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਆਯੂ ਦਿਮਾਗੀ ਅਤੇ ਸ੍ਰੀਰਕ ਬਨਾਵਟ ਅਰ ਤਾਕਤ ਅਥਵਾ ਉਤੇਜਨਾ ਅਰ ਕਈ ਇਕ ਹੋਰ ਸਬੰਧਾਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਰਿਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਕਾਨੂਨ ਦਾਨਾਂ ਨੇ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੇ ਆਦ ਤੋਂ

ਹੀ ਦੋਹਾਂ ਵਕਤਾਂ ਵਿਚ ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ ਰਖਣ ਦੀ ਤਾਕੀਦ ਕੀਤੀ ਮੁਹੰਮਦ ਸਾਹਿਬ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਵਿਚ ਅਠਾਂ ਦਿਨਾਂ ਦਾ ਫਾਸਲਾ ਹੋਣਾ ਉਚਿਤ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਜਰਤੁਸ਼ਤ ਜੀ ਨੌਂ ਦਿਨ ਮੁਕਰਰ ਕਰਦੇ ਹਨ * ਸੋਲਨ ਅਰ ਸੁਕਰਾਤ ਦਸ ਦਿਨ ਦੀ ਵਿਥ ਰਖਣਾ ਉਚਿਤ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਮੂਸਾ ਪੈਗੰਬਰ ਰਜਸੁਲਾ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨਾਲ ਰਜ ਬੰਦ ਹੋਣ ਤੋਂ ਇਕ ਹਫਤਾ ਪਿਛੋਂ ਤਕ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨਾ ਅਨਉਚਿਤ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਮੌਜੂਦਾ ਜ਼ਮਾਨੇ ਵਿਚ ‡ ਮਾਰਟਨ ਲੂਥਰ ਜੋ ਕਿ ਮਸਲਾ ਸ਼ਾਦੀਆਂ ਦੇ ਵਡੇ ਇਸਲਾਹ ਕਾਰ ਮੰਨੇ ਗਏ ਹਨ। ਹਫਤੇ ਵਿਚ ਦੋ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਂਦੇ ਹਨ।

ਵੈਦਗੀ ਦੇ ਵਡੇ ਅਤੇ ਮਸ਼ਹੂਰ ਗ੍ਰੰਥ ਸੁਸ਼ਰਤਿ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਯਥਾ ਸ਼ਕਿਤ ਬ੍ਰਹਮਚਰਯ ਦਾ ਤਿਆਗਨ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇ ਕਿਤੇ ਜਜ਼ਬਾ ਨਫ਼ਸ ਗ਼ਾਲਬ ਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ ਤਿਨਾਂ ਦਿਨਾਂ ਪਿਛੋਂ ਅਰ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਪੰਦਰਾਂ ਦਿਨਾਂ ਪਸ਼ਚਾਤ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨਾ ਪ੍ਰਾਕ੍ਰਿਤਕ ਹੈ।

ਮੰਟਗੋਜ਼ਾ ਦੀ ਰਾਇ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਉਮਰ ਦਾ ਲਿਹਾਜ਼ ਰਖਦੇ ਹੋਏ ੨੦ ਤੋਂ ੩੦ ਸਾਲ ਦੀ ਆਯੂ ਅੰਦਰ ਇਕ ਹਫਤੇ ਵਿਚ ਦੋ ਤੋਂ ਤਿਨ ਵੇਰਾਂ ਅਰ ੩੦ ਤੋਂ ੪੫ ਸਾਲ ਦੀ

---

* ਸੋਲਨ ਯੂਨਾਨ ਦਾ ਬੜਾ ਭਾਰਾ ਕਾਨੂਨ ਕਰਤਾ ਸੀ ਇਹ ਹਜ਼ਰਤ ਯਸੂ ਤੋਂ ੬੪੦ ਵਰ੍ਹੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਇਆ ਹੈ।

‡ ਇਹ ਜਰਮਨ ਦਾ ਬੜਾ ਵਡਾ ਪ੍ਰਾਟੇਸਟੇਂਟ ਰੀਫਾਰਮਰ ਸੀ। ੧੪੮੪ ਤੋਂ ੧੫੪੬ ਤਕ

ਆਯੂ ਅੰਦਰ ਕੇਵਲ ਦੋ ਦਫਾ ਸੰਭੋਗ ਕ੍ਰਿਆ ਕਰਨਾ ਉਚਿਤ ਹੈ।

ਯੂਨਾਨ ਦੇ ਜਗਤਿ ਪ੍ਰਸਿਧ ਮਹਾਂ ਮੁਨੀ, ਨਿਆਇ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰੀ ਸੁਕਰਾਤ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪੁਛਨਾ ਕੀਤੀ ਕਿ ਇਸਤ੍ਰੀ ਸੰਭੋਗ ਕਿਨੇ ਦਿਨਾਂ ਪਿਛੋਂ ਕਰਨਾ ਉਚਿਤ ਹੈ।

ਸੁਕਰਾਤ:– ਉਮਰ ਪ੍ਰਯੰਤ ਇਕ ਵੇਰਾਂ।

ਸਾਇਲ:– ਜੇ ਫੇਰ ਸਬਰ ਨਾ ਆਵੇ ਤਾਂ ?

ਸੁਕਰਾਤ:– ਸਾਲ ਭਰ ਵਿਚ ਇਕ ਵੇਰਾਂ।

ਸਾਇਲ:– ਜੇ ਫਿਰ ਵੀ ਸ਼ਾਂਤਿ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ?

ਸੁਕਰਾਤ:– ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ ਇਕ ਵੇਰਾਂ।

ਸਾਇਲ:– ਜੇ ਫਿਰ ਨਫ਼ਸ ਕਾਬੂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ?

ਸੁਕਰਾਤ:– ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ ਦੋ ਵੇਰਾਂ ਭਰ ਮੌਤ ਛੇਤੀ ਹੋਵੇਗੀ ?

ਸਾਇਲ:– ਜੇ ਫਿਰ ਵੀ ਸਬਰ ਨਾ ਪਵੇ ਤਾਂ ?

ਸੁਕਰਾਤ:– ਭਲਾ ਜੇ ਇਥੇ ਵੀ ਬਸ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਮਨੁਸ਼ ਨੂੰ ਉਚਿਤ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਕਫ਼ਨ ਦਾ ਸਾਮਾਨ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਰਹਾਨੇ ਰਖ ਲਵੇ ਅਰ ਜਿਸਤਰਾਂ ਮਰਜ਼ੀ ਆਵੇ ਕਰੀ ਜਾਵੇ। ਕਿਉਂ ਜੋ ਬਹੁਮੈਥਨ ਪ੍ਰਵਿਰਤ ਆਦਮੀ ਦੀ ਮੌਤ ਦੇ ਟਾਇਮ ਦਾ ਕੋਈ ਪਤਾ ਨਹੀਂ, ਕਦੋਂ ਉਸਦਾ ਹਾਰਟ ਫੇਲ ਹੋ ਜਾਵੇ।

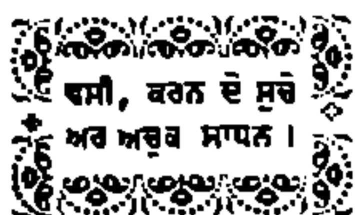
ਜਿਤਨਾ ਵੀਰਯ ਨਾਸ ਅਧਿਕ ਕੀਤਾ ਜਾਏ ਗਾ ਉਤਨੀ ਹੀ ਸ਼੍ਰੀਰਕ ਦੁਰਬਲਤਾ ਵਧਦੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਹ

ਨਿਸ਼ਚਯ ਹੈ। ਉਪ੍ਰੋਕਤ ਲੰਬੀ ਬੈਹਸ ਤੋਂ ਇਹ ਪਤਾ ਚਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਵਤੀਰਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਰ ਦੋ ਦੋ ਤਿਨ ੨ ਵੇਰਾਂ ਅਜ ਕਲ ਦੇ ਅਪਟੂ ਡੇਟ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੇ ਅਖਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਿਆਣੇ ਦੀ ਰਾਇ ਨਾਲ ਟਾਕਰਾ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦਾ।

ਤਾਂਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸ਼੍ਰੀਰਕ ਅਵਸਥਾ ਤੰਦ ਰੁਸਤੀ ਅਰ ਮਾਇਕ ਹਾਲਤ ਮੱਦੇ ਨਜ਼ਰ ਰਖਦੇ ਹੋਇ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਮੈਥਨ (Excessive Indulgence) ਤੋਂ ਉਤਪਨ ਹੋਏ ੨ ਰੋਗ ਵਡੇ ੨ ਡਾਕਟਰਾਂ ਅਰ ਵੈਦਰਾਜਾਂ ਦੇ ਵਸ ਵਿਚ ਵੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ ਮਰ ਕੇ ਹੀ ਪਿਛਾ ਛੁਟਦਾ ਹੈ।

ਨੌਜਵਾਨ ਅਰ ਨਵਵਿਵਾਹਤ ਜੋੜੇ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ ਬ੍ਰਹਮ ਚਰਯ ਪਾਲਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਝਟ ਪਟ ਉਲਾਦ ਦਾ ਹੋ ਜਾਣਾ ਵੀ ਕਸ਼ਟ ਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਖੁਸ਼ੀ ਅਰ ਮੌਜ ਮੇਲਾ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਲਾਦ ਦੀ ਜ਼ੁਮੇ ਵਾਰੀ ਝਟ ਪਟ ਸਿਰ ਤੇ ਪੈ ਜਾਣ ਉਪਰ ਆਨੰਦ ਮਯ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ ਨਾਸ ਹੋ ਜਾਇਆ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਅਗੇ ਮੁਨੀ ਵਾਤਸਾਇਨ ਦੇ ਮਤਿ ਅਨੁਸਾਰ "ਸੁਹਾਗ ਰਾਤ ਜਾਂ ਪ੍ਰਥਮ ਰਾਤ" ਅਰ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਮਤੀਹ ਕਰਨ ਦੇ ਸਚੇ ਪਾਕ ਸਾਧਨ ਦਸਕੇ ਮਜ਼ਮੂਨ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।



ਮੌਕਾ ਪਾਕੇ (ਜਦੋਂ ਦੋਵੇਂ ਆਪਣੇ ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਹੋਣ)ਪੁਰਸ਼ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਅਲਿੰਗਨ ਕਰੇ ਅਰ ਪਿਛਾਂ ਹਟ ਜਾਵੇ। ਇਸਤਰਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਸ੍ਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਦੀ "ਪ੍ਰੇਮ ਦਾਮਨ" ਦੌੜ ਜਾਏਗੀ। ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਇਕ ਨਵੀਂ ਲੈਹਰ ਉਠਦੀ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਪੈਹਲਾਂ ੨ ਇਸਤ੍ਰੀ ਹਿਯਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤਕ ਅਲਿੰਗਨ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਤੀਵੀਆਂ ਵਿਚ ਹਿੱਯਾ (Modesty) ਇਕ ਵਡਾ ਗੁਣ ਹੈ।

ਜਦ ਇਸਤ੍ਰੀ ਅਲਿੰਗਨ ਆਦਿ ਸਹਨ ਕਰਨ ਲਗ ਪਏ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਪਾਨ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਖ਼ਾਧਿ ਪਦਾਰਥ ਪਕੜ ਕੇ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਨਾਲ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਬੇਨਤੀ ਕਰੇ। ਜੇ ਉਹ ਇਹ ਨਾਂ ਮੰਨੇ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਸੌਗੰਧਿ ਕਢਾਵੇ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨ ਲਓਗੇ ਤਾਂ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜਾਨ ਦੀ ਸਹੁੰ ਪਾਵਾਂਗਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੇਰੇ ਸ੍ਰੀਰ ਦੀ ਸੌਗੰਧ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਨਾਂ ਲਉਗੇ ਤਾਂ" ਜਿਸਤਰਾਂ ਹੋ ਸਕੇ ਮਿੰਨਤ, ਪਿਆਰ, ਖੁਸ਼ਾਮਦ ਨਾਲ ਮਨਾਵੇ। ਅਗਰ ਫੇਰ ਵੀ ਨਾਂ ਮੰਨੇ ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਪੈਰੀਂ ਪੈ ਜਾਵੇ। ਪਤਨੀ ਭਾਵੇਂ ਕਿੱਨੀ ਵੀ ਹਯਾ ਵਾਲੀ ਕਿਓਂ ਨਾਂ ਹੋਵੇ ਪਤੀ ਦੇਵ ਨੂੰ ਪੈਰਾਂ ਵਿਚ ਪਏ ਦੇਖਕੇ ਜ਼ਰੂਰ ਪਿਘਲੇਗੀ ਅਰ ਹੱਸਦੀ ੨ ਪਾਨ ਆਦਿ ਲੈ ਲਏਗੀ ਅਰ ਅਲਿੰਗਨ ਕਰੇਗੀ।

ਪਾਨ ਦੇਂਦਾ ਹੋਇਆ ਉਸ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰੇਮ ਬਿਨੇ ਕਰੇ। ਉਸਦੇ ਗੁਲਾਬੀ ਹੋਠਾਂ ਦਾ ਮਧੁਰ ਰਸ ਪਾਨ ਕਰੇ। ਉਸ

ਨਾਲ ਪ੍ਰੇਮ ਵਾਰਤਾ ਲਾਪ ਕਰੇ। ਪ੍ਰੇਮ ਸੰਬੰਧੀ ਕਹਾਨੀਆਂ ਕਹੇ । ਜੇ ਪਤਨੀ ਉਤਰ ਨਾਂ ਦਵੇ ਤਾਂ ਕਰੋਧ ਨ ਕਰੇ। ਪਹਿਲਾਂ ੨ ਪਤਨੀ ਲਜਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬਹੁਤ ਥੋੜੀਆਂ ਅਥਵਾ ਹੌਲੀ ੨ ਅਰ ਠੈਹਰ੨ ਗਲਾਂ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਨੌਜ-ਵਾਨ ਕੁਰਖਤ ਹੋਕੇ ਮੁਕੀ ਸੋਟੇ ਤਕ ਪੁਜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਯਥਾਰਥ ਨਹੀਂ।

ਆਚਾਰਯ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸੇਤਰਾਂ ਇਸਤ੍ਰੀ ਵੀ ਪਤੀ ਦੇਵ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਨ ਤੇ ਤਤ ਪਰ ਰਹੇ। ਪਤੀ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਦਰਸਾਣ ਵਾਸਤੇ ਪਤੀ ਦੇ ਬਗੈਰ ਕਹੇ ਚੁਪ ਚਾਪ ਪਾਨ, ਇਲਾਇਚੀ, ਸੁਪਾਰੀ ਆਦਿ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥ ਅਰ ਚੰਦਨ ਅਰ ਪੁਸ਼ਪਿ ਆਦਿ ਸੁਗੰਧ ਫੈਲਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤੂ ਪਤੀ ਦੇਵ ਦੀ ਛੇਜਾ ਕੋਲ ਰਖ ਦੇਵੇ।

ਇਸਤਰਾਂ ਪਤੀ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਦੇਰ ਤਕ ਬਿਠਾਏ ਰਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕਰੇ। ਉਸਨੂੰ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਲਗਾਵੇ। ਉਸਦੀ ਛਾਤੀ ਉਪਰ ਪ੍ਰੇਮ ਭਰਿਆ ਕੋਮਲ ਹਥ ਫੇਰੇ। ਅਰ ਸ੍ਰੀਰ ਦੇ ਜਿੰਨਾਂ ੨ ਅੰਗਾਂ ਵਲ ਪਤਨੀ ਦੀਆਂ ਮਧਿ ਭਰੀਆਂ ਅਖਾਂ ਸਫਰ ਕਰਨ ਉਹਨਾਂ ੨ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀਤਰਾਂ ਮਸਲੇ ਅਰ ਪਪੋਲੇ। ਜੇ ਪਤਨੀ ਹਿਯਾ ਕਰਕੇ ਪਿਛਾਂ ਸਰਕੇ ਜਾਂ ਬੁਰਾ ਮੰਨੇ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਕਹੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਇਸਤਰਾਂ ਕਰੋ ਮੈਂ ਕਦੀ ਬੁਰਾ ਨਹੀ ਮੰਨਾਂਗਾ। ਹੌਲੀ ੨ ਪਿਆਰ ਦਿਲਾਸੇ ਨਾਲ ਹਥ ਧੁੰਨੀ ਤਕ ਲੈ ਜਾਵੇ ਅਰ ਇਸੇਤਰਾਂ ਪਿਆਰ ਅਰ ਬਰਹਮਚਰਯ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰਖਦਾ ਹੋਇਆ ਅਗਾਂ ਵਧਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕਰੇ। ਕਾਹਲੀ ਨਾ ਕਰੇ।

ਪਤਨੀ ਰੋਕੇ ਤਾਂ ਕਹੇ ਇਸ ਵਿਚ ਕੀ ਦੋਸ਼ ਹੈ ? "ਕੀ ਇਹ ਸਰੀਰ ਦਾ ਅੰਗ ਨਹੀਂ ?" ਅਰ ਹਥ ਪਿਛਾਂ ਖਿਚ ਲਵੇ। ਜਦ ਇਸਤਰੀ ਇਤਨਾ ਪਿਆਰ ਸਹਿ ਜਾਵੇ ਅਰ ਖੁਸ਼ੀ ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਸੰਨ ਚਿਤ ਰਤਿ ਕਰਮ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨਾ ਉਚਿਤ ਹੈ। ਵਾਤਿਸਾਇਨ ਜੀ ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਇਸੇ ਤਰਾ ਕਰਨ ਆਰ ਸੰਭੋਗ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਕਰਨ ਦੀ ਪਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸੰਭੋਗ ਦਾ ਸਮਾ

ਪ੍ਰਤੇਕ ਪਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਦੀ ਕਾਮ ਇਛਿਆ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭਲੀ ਪਰਕਾਰ ਜਾਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਸਤਰੀ ਜਦ ਉਸ ਅੰਦਰ ਕਾਮ ਜੁਆਲਾ ਪ੍ਰਜੁਲਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਨਾਲ ਅਨਬੁਲਾਏ ਹੀ ਪ੍ਰੇਮ ਵਾਰਤਾ ਕਰਨ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਮਨੋਹਰਵਾਣੀ ਦੁਆਰਾ ਉਸ ਦੀ ਵਡਿਆਈ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਰ ਉਸ ਨਾਲ਼ ਅਲਿੰਗਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਦੇ ਪ੍ਰੇਮ ਨੂੰ ਅਕਰਸ਼ਤ ਕਰਨ ਹਿਤ ਆਪਣੇ ਸ੍ਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਅੰਗੀ ਨੂੰ ਇਸ ਪਰਕਾਰ ਨੰਗਾ ਕਰ ਦੇਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਉਹ ਅਕਸਮਾਤਿ ਹੀ ਹੋ ਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦਰੁਵਤਾ ਦੇ ਕਾਰਣ ਉਭਰਦੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੀਵੀਆਂ ਵਿਚ ਇਸ ਵੇਲੇ ਇਕ ਅਨੋਖੀ ਫੁਰਤੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਉਹ ਝੇਂਪਣ ਲਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨੇਤ੍ਰ ਡਲ੍ਹਕਣ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਇਕ

ਉਤਸਾਹ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸ੍ਰੀਰ ਕੰਬਣ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਲਵਲੱਲੀਆਂ ਗਲਾਂ ਕਰਨ ਲਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਰ ਆਪਣੀ ਸੁਧ ਬੁਧ ਵਿਸਾਰ ਦੇਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਗੁਪਤ ਇੰਦ੍ਰੇ ਦ੍ਰਵਤਾ ਦੇ ਕਾਰਣ ਨਿਘੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਰ ਫੜਕਣ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਰ ਉਹ ਆਪ-ਣੀਆਂ ਜੰਘਾਂ ਨੂੰ ਸੰਕੋਚਣ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਸਰਵ ਚਿੰਨ੍ਹ ਇਕ ਅਗ੍ਹਿਗ ਪਤੀ ਨੂੰ ਵੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਿਲਾ ਦੇਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਸਦੀ ਪਤਨੀ ਉਸਦੇ ਪ੍ਰੇਮ ਦੀ ਚਾਹਵਾਨ ਹੈ ਅਰ ਆਪਣੀ ਕਾਮ ਪੂਰਤੀ ਦੀ ਲੋੜਵੰਦ ਹੈ।

ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਉਤਪਨ ਕੀਤਾ ਹੋਯਾ ਪ੍ਰੇਮ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਲਈ ਸੁਖ ਦਾ ਸਾਧਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਤ੍ਰੀ ਪੁਰਸ਼ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਸ੍ਰੀਰਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਹਾਨੀ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦੀ। ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰਕਾਰਾਂ ਦੀ ਪੈਰਵੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਾਹਲੀ ਅਰ ਬੇਸਮਝੀ ਤੋਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਵਿਵਾਹ ਦਾ ਸਚਾ ਸੁਖ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਬ੍ਰਹਮਚਰਯ ਨੂੰ ਧਾਰਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬ੍ਰਹਮਚਰਯ ਦੇ ਪ੍ਰਤਾਪ ਨਾਲ ਹੀ ਆਦਮੀ ਉਚ ਆਨੰਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਹੀ ਆਪਣਾ ਆਪ ਨਾਸ ਕਰ ਛਡਿਆ ਹੈ ਉਹ ਮੁਨੀ ਵਾਤਿਸਾਇਨ ਦੀ ਰਾਇਦਾ ਕਿਸਤਰਾਂ ਪਾਲਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ?

ਤਾਂਤੇ ਵਾਤਸਾਇਨ ਜੀ ਅੰਤ ਵਿਚ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਨਵੀਂ ਵਿਵਾਹੀ ਪਤਨੀ ਦੇ ਚਿਤ ਦੀਆਂ ਕਾਮ-

ਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕੇ ਜੇਹੜਾ ਪਤੀ ਮਰਯਾਦਾ ਯੁਕਤਿ ਪ੍ਰੇਮ ਪੰਥ ਬੰਨ੍ਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਉਸਦੀ ਪਤਨੀ ਚੇਲੀ ਸਮਾਨ ਹੋਕੇ ਉਮਰ ਬਤਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਨਾਂ ਤਾਂ ਬਹੁਤਾ ਅਧੀਨ ਹੋਕੇ ਅਰ ਨਾਂ ਬਹੁਤਾ ਵਿਗਾੜ ਕੇ ਹੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਵਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਖੁਦ ਪ੍ਰੀਤੀ ਕਰਨਾ, ਉਸਦਾ ਮਾਨ ਕਰਨਾ ਤਥਾ ਨਵੀਂ ਵਿਵਾਹੀ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਜਾਂ ਭਰੋਸਾ ਉਤਪਨ ਕਰਨਾ, ਇਹਨਾਂ ਤਿਨਾਂ ਗਲਾਂ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਵਾਲਾ ਪੁਰਸ਼ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਸਚੇ ਪ੍ਰੇਮ ਦਾ ਪਾਤ੍ਰ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਅਰ ਸੁਪਤੀ ਕਹਾਣ ਦਾ ਹਕਦਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

"ਸੁਪਤੀ ਅਰ ਸੁਪਤਨੀ ਬਣਨ ਦੇ ਸਾਧਨ"

ਪਤੀ ਨੂੰ ਉਚਿਤ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਦੀਵ ਹੀ ਆਪਣੀਪਤਨੀ ਨੂੰ ਅਲਿੰਗਨ ਚੁੰਬਨ ਕਰਦਾ ਰਹੇ। ਇਸਤ੍ਰੀ ਬੁਢੀ ਹੋਣ ਪ੍ਰਯੰਤ ਵੀ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਦੇ ਪਿਆਰ ਦੀ ਸਿੱਕ ਰਖਦੀ ਹੈ।

ਪਤੀ ਨੂੰ ਸਦੀਵ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਨਾਲ ਸਚਾ ਪਿਆਰ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਯਾਦ ਰਹੇ ਕਿ ਇਸਤ੍ਰੀ ਉਪਰ ਪਤੀ ਦਾ ਦੂਸ਼ਣ ਜ਼ਾਹਰ ਹੋਣਾ ਉਸਦਾ ਦਿਲ ਫਟਣਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਬਦਚਲਨ ਵੇਖਣਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਉਸੇ ਤਰਾਂ ਉਹ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਦਚਲਨ ਦੇਖਣਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ।

ਆਪਣੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦਾ ਸਚਾ ਅਤੇ ਸੁਚਾ ਸੁਖ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਪ੍ਰਾਈ ਇਸਤ੍ਰੀ ਵਲ ਸੁਪਨੇ ਵਿਚ ਵੀ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਅਰ ਨਾਹੀ ਪ੍ਰਾਈ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਬੇਹੂਦਾ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਤਾਰੀਫ ਹੀ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਸੁਣਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਪਤਨੀ ਦਾ ਸ਼ੁਭਿ ਚਲਨ ਪਤੀ ਦੇ ਹਥ ਹੈ। ਇਸ ਉਪ੍ ਇਕ ਕਹਾਨੀ ਯਾਦ ਆ ਗਈ ਹੈ ਸੋ ਨਸੀਹਤ ਆਮੇਜ਼ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਪਾਠਕਾਂ ਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਗੋਚਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

.ਇਕ ਦਫਾ ਇਕ ਨੇਕ ਅਰ ਸ਼ੁਭਿ ਚਲਣ ਬ੍ਰਾਮਣ ਵਾਸਤੇ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਆਪਣੀ ਨੌਜਵਾਨ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਅਕਲੇ ਘਰ ਛਡਿ ਕੇ ਪ੍ਰਦੇਸ ਚਲਾ ਗਿਆ। ਈਸ਼ਵਰ ਨੇਤਿ, ਉਸਦਾ

ਕੋਈ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਨਾ ਬਣਿਆ ਅਰ ਉਸਨੂੰ ਥਾਂ ਕੁਥਾਂ ਧਕੇ ਖਾਣੇ ਪਏ।

ਕੋਈ ਖ਼ਾਸ ਜਗਾਹ ਜਾਂ ਟਿਕਾਣਾ ਨ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਉਹ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਕੋਈ ਚਿਠੀ ਪਤ੍ਰ ਵੀ ਨਾ ਭੇਜ ਸਕਿਆ।

ਸਾਲ ਦੋ ਸਾਲ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਕੇ ਅਰ ਗ਼ਰੀਬੀ ਤੋਂ ਅਤਿ ਦਖਯਿਤ ਹੋਕੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੇ ਬਜ਼ਾਰ ਭਿਖ ਮੰਗਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਤਾ ਪਰੰਤੂ ਇਸ ਵਿਹਾਰ ਨਾਲ ਵੀ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਝੁਲਕਾ ਨਾ ਦੇ ਸਕੀ। ਬਹੁਤ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਅਰ ਦੁਖਿਯਤ ਹੋਈ।

ਇਕ ਦਿਨ ਉਸਨੇ ਸਮਝਿਆ ਕਿ ਹੁਣ ਪਤੀ ਦੇ ਵਾਪਿਸ ਔਣ ਦੀ ਕੋਈ ਉਮੈਦ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ ਅਰ ਮੈਂ ਕਦ ਤਕ ਆਪਣੀਆਂ ਆਂਦਰਾਂ ਲੂਹਾਂਗੀ? ਹੋਵੇ ਨਾਂ ਤਾਂ ਵੇਸ਼ਿਆ ਦਾ ਪੇਸ਼ਾ ਅਖਤਿਆਰ ਕਰ ਲਵਾਂ। ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਕਰਕੇ ਉਹ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਕਰਕੇ ਅਰ ਅਭੂਸ਼ਨ ਆਦਿ ਪਹਿਨ ਕੇ ਵੈਸ਼ਿਆ ਵਾਲੇ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿਚ ਜਾ ਖਲੋਤੀ। ਸਵੇਰੇ ਜਾਵੇ ਅਰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਆਪਣੇ ਘਰ ਆ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਵਤੀਰਾ ਕਾਫੀ ਦਿਨਾਂ ਤਕ ਜਾਰੀ ਰਿਹਾ ਪਰੰਤੂ ਉਸਦੇ ਮੰਦ ਕਰਮਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੈਸ਼ਿਆ ਪ੍ਰੇਮੀ ਨੇ ਉਸ ਤਕ ਆਉਣ ਦਾ ਹੀਯਾ ਨਾਂ ਕੀਤਾ।

ਇਸੇ ਅਸਨਾ ਵਿਚ ਉਸਦਾ ਪਤੀ ਵੀ ਆ ਗਿਆ ਪਤਨੀ ਨੇ ਆਪਣੀ ਹਡ ਬੀਤੀ ਅਲਫ ਤੋਂ ਯੇ ਤਕ ਕਹਿ ਸੁਣਾਈ। ਪਤੀ ਜ਼ਾਰ ਜ਼ਾਰ ਰੋਇਆ ਅਰ ਕਹਿਣ ਲਗਾ

"ਹੇ ਪਿਆਰੀ ਜਦ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਪਰਾਈ ਧੀ ਭੈਣ ਵਲ ਬੁਰੀ ਨਜ਼ਰ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦਾ, ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਹਸਤੀ ਤੇਰੇ ਵਲ ਭੈੜੀ ਨਜ਼ਰ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਵੇਖ ਸਕਦੀ।

ਪੁਰਸ਼ ਨੂੰ ਯਥਾ ਸ਼ਕਤ ਨਿਮਨ ਲਿਖਤ ਮਹਾਂ ਵਾਕਾਂ ਉਪਰ ਚਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਨਿਜ ਨਾਰੀ ਕੈ ਸੰਗ ਨੇਹ ਤੁਮ ਨੀਤ ਬਢਾਈਓ।
(ਪ੍ਰੰਤੂ) ਪਰ ਨਾਰੀ ਕੀ ਛੇਜ ਭੂਲ ਸੁਪਨੇ ਨਹਿ ਜਾਈਓ।

ਤਾਂ ਤੇ ਇਸ ਉਚੇ ਅਰ ਸੁਚੇ ਆਦ੍ਰਸ਼ ਨੂੰ ਮਦੇ ਨਜ਼ਰ ਰਖਣ ਵਿਚ ਦੰਮਪਤੀ ਪ੍ਰੇਮ ਦਾ ਸੁਚਾ ਸੁਖ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਪਤੀ ਨੂੰ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦੀ ਪਤਨੀ ਸਦੀਵ ਜਵਾਨ ਹੀ ਬਣੀ ਰਹੇ। ਪਾਠਕ ਇਸ ਗਲ ਉਪਰ ਹੱਸੀ ਉਡਾਨਗੇ। ਭਲਾ ਇਹ ਕਿਸਤਰਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਬੁਢਾਪਾ ਵੀ ਕਦੀ ਰੁਕ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਕੁਦਰਤ ਉਪਰ ਛਾਪਾ ਕਿਸਤਰਾਂ ਮਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਮੇਰਾ ਮਤਲਬ ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਜੰਗ ਕਰਨ ਦਾ ਨਹੀਂ ਪਰੰਤੂ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਸਚੇ ਅਸੂਲਾਂ ਦੀ ਪੈਰਵੀ ਕਰਨ ਦਾ ਹੈ ਅਜ ਕਲ ਜਵਾਨ ਬੁਢੇ ਹੋਣ ਦੀ ਇਕ ਨਵੀਂ ਬਿਮਾਰੀ ਪ੍ਰਚਲਤ ਹੈ। ਮੇਰਾ ਮਤਲਬ ਇਸ ਬੁਢਾਪੇ ਤੋਂ ਹੈ। ਕਵਾ-ਨੀਨ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਮੁਤਾਲਿਆ ਦਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਦੀਵ ਖੁਸ਼ੀ ਖ਼ੁੱਰਮੀ, ਅਨੰਦ, ਪ੍ਰੇਮ ਕੇਲ ਕਾਇਮ ਰਖਣ ਅਰ ਚਿੰਤਾ ਗ਼ਮ ਆਦਿ ਨੂੰ ਦੂਰ ਰਖਣ ਤੋਂ ਬੁਢਾਪਾ ਡਰਦਾ ਮਾਰਿਆ ਪਾਸ ਨਹੀਂ ਫਟਕਦਾ। ਇਹ ਗੁਣ ਕਾਇਮ

ਰਖਣ ਵਾਸਤੇ ਦੋਹਾਂ ਪਤੀ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਜੁੜਵਾਂ ਹਿਸਾ ਲੈਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਦੇ ਕੋਮਲ ਦਿਲ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਸੁਚੇ ਪ੍ਰੇਮ ਦਾ ਪੂਰਨ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਾਇਮ ਰਖੋ। ਉਸਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਮੇਰੇ ਵਾਸਤੇ ਤੇਰੇ ਬਾਝੋਂ ਦੁਨੀਆਂ ਅੰਧੇਰਾ ਹੈ। ਮਹਾਰਾਜ ਸ੍ਰੀ ਕਬੀਰ ਜੀ ਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਸਵਾਲ ਕੀਤਾ ਕਿ ਹੇ ਸੁਆਮੀ ਜੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਚੈਂਚਲ ਅਰ ਮਨ ਮੋਹਣੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਆਪ ਜੀ ਨੂੰ ਕਿਉਂ ਲਭਾਇਮਾਨ ਪ੍ਰਤੀਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ?" ਆਪ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹੇ ਸਜਨ ਜਨੋਂ ਮੈਨੂੰ ਲੋਈ ਤੋਂ ਛੁਟ ਸਭ ਨਰ ਨਾਰੀ ਆਦਮੀ ਹੀ ਦਿਸਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਮੇਰੇ ਵਰਗਾ ਆਦਮੀ ਮੇਰੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਕੀ ਆਕ੍ਰਿਸ਼ਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ? ਵਾਹ। ਵਾਹ !! ਕਿਡਾ ਸੁਚਾ ਤੇ ਉਚਾ ਖਿਆਲ। ਕਦੀ ਤੁਸੀ ਵੀ ਇਹ ਸੋਚਿਆ ਹੈ ਇਹ ਹੈ ਸਚਾ ਸੁਖ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਪੰਥ। ਪਤੀਆਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰਖਣਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦਾ ਦਿਲ ਗੁਲਾਬ ਦੇ ਕੋਮਲ ਫੁਲ ਦੀ ਮੁਲਾਇਮ ਪੰਖੜੀ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਕੂਲਾ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ਖਾਰ ਦੇ ਡੰਗ ਤੋਂ ਬਚਾਣਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਖਤਿਆਰ ਹੈ। ਅਰ ਇਹ ਜੁਮੇਵਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਖ਼ੁਦ ਰਾਜ਼ੀ ਖੁਸ਼ੀ ਸ੍ਰਿਸਟੀ ਦੇ ਆਦ ਤੋਂ ਹੀ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਚੁਕੀ ਹੈ। ਅਰ ਇਸ ਨੂੰ ਅੰਤ ਤਕ ਖੁਸ਼ੀ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਨਿਭਾਣਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਫ਼ਰਜ ਹੈ।

ਪਤਨੀ ਅਗੇ ਉਸਦੀ ਖ਼ੂਬਸੂਰਤੀ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ। ਜਿਸ ਗੁਣ ਨੂੰ ਉਸ ਅੰਦਰ ਭਰਨਾਂ ਚਾਹੋ ਉਸ ਨੂੰ ਆਰਟਿਸਟ ਦੇ ਨਰਮ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਭਰੋ। ਜਟ ਦੀ ਡਾਂਗ ਤੋਂ ਕੰਮ ਨ

ਲਵੇ। ਪਤਨੀ ਦੀਆਂ ਨਿਕਾਰੀਆਂ ਨਿਕਾਰੀਆਂ ਅਰ ਛੋਟੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਤੇ ਹਦ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਕੇ ਵਡੂ ਟੁਕੂ ਨਾ ਕਰੋ। ਛੋਟੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਅਰ ਬੇਮਲੂਮ ਝਰੀਟਾਂ ਇਕ ਦਿਨ ਵਡੇ ਵਡੇ ਘਾਵ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਯਾਦ ਰਹੇ ਕਿ ਪਿਆਰ ਵਡੀਆਂ ਵਡੀਆਂ ਪਹਾੜ ਗੁੰਝਲਾਂ ਛਿੰਨ ਮਾਤ੍ਰ ਵਿਚ ਹਲ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਫ਼ਰਹਾਦ ਨੇ ਪ੍ਰੇਮ ਬੰਧਨ ਵਿਚ ਬਝਕੇ ਹੀ ਪਹਾੜ ਪਾੜ ਛਡਿਆ ਸੀ।

ਬਾਜ਼ ਨੌਜਵਾਨ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ ਤੋਂ, ਅਪਣੇ ਫੈਸ਼ਨ ਨੂੰ ਕ਼ਾਇਮ ਰਖਣ ਹਿਤ ਬਹੁਤ ਕਤਰਾਂਦੇ ਹਨ। ਲੋਕੀ 'ਵਹੁਟੀ ਦਾ ਗੁਲਾਮ ਕਹਿਣਗੇ' ਇਹ ਡਰ ਓਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਤਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਲਾ ਜੀ ਪਤਨੀ ਵੀ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ ਕਾਜ ਕਿਉਂ ਕਰੇ? ਕੀ ਉਸਨੂੰ ਲੋਕੀ "ਗਭਰੂ ਦੀ ਗੁਲਾਮ" ਨਾ ਕੈਹਣ ਗੇ? ਜਦ ਤੁਸੀ ਸ਼ਰਮ ਮਹਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਉਹ ਦਿਲ ਨਹੀਂ ਰਖਦੀ? ਪਤੀ ਨੂੰ ਕਦਾਚਿਤ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਕਾਰ ਵਿਗਾੜੂ ਉਪਦੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਸੁਣਨੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਘਰ ਦੋਹਾਂ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੌਕਰ ਚਾਕਰ ਰੱਖ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਾਣ ਦੀ ਸਮ੍ਰਥਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬੜੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਗਲ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਅਸਮ੍ਰਥ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਦੇ ਕਾਰ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਦਾ ਸਾਰਾ ਬੋਝਾ ਕੋਮਲ ਅੰਗ ਤੇ ਸੁਟ ਦੇਣ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵਡਿਆਈ ਨਹੀਂ। ਉਹ ਕਦ ਤਕ ਸਹਿਨ ਕਰੇਗੀ। ਉਹ ਦਿਨ ਦੂਰ ਨਾ ਹੋਵੇਗਾ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕਰਤੂਤ ਦਾ ਫਲ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੇ ਬਿਲਾਂ ਰਾਹੀਂ ਭੁਗਤਣਾ ਪਏਗਾ।

ਮਿਸੱਜ਼ ਮਾਰਗ੍ਰੇਟ ਸੈਂਗਰ ਅਮ੍ਰੀਕਾ ਦੀ ਮਸ਼ਹੂਰ ਰੀਫਾਰ

ਮਰ ਆਪਣੀ Happines in Marriage ਨਾਮੀ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਇਸਤ੍ਰਾਂ ਲਿਖਦੀ ਹੈ।

Certainly there is no loss in manliness or dignity in sharing the heavier and the most disagreeable house hold tasks. In my estimation The mutual acceptance of house-hold duties by the husband as well as wife does more than any other single thing towards the creation of that Splendid comradship and campanionship which are the solidest foundations of permanent homes and happy marriages. In this respect, I believe American husband is the finest in the world, particularty in the younger generation of men Companionship has been attained without any loss-of bravery.

ਅਰਥਾਤਿ "ਸਮੁਚੇ ਘਰ ਦੇ ਵਡੇ ਅਰ ਘਿਰਨਾ ਪੂਰਵਕ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਨੇਪਰੇ ਚਾੜ੍ਹਨ ਵਿਚ ਇਜ਼ਤ ਅਤੇ ਆਦ ਮੀਤ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਹਾਨੀ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦੀ । ਮੇਰੇ ਅੰਦਾਜ਼ ਅੰਦਰ ਘਰੇਲੂ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਲਾੜ੍ਹੇ ਲਾੜ੍ਹੀ ਦਾ ਸਾਂਝਾ ਹਿਸਾ ਲੈਣਾ ਹੋਰਨਾਂ ਸਭਿ ਗਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਛਡਿ ਉਸ ਆਦ੍ਰਸ਼ ਪ੍ਰਸਪਰ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਮੁਹਬਤ ਜੋ ਕਿ ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਆਸ਼੍ਰਮ ਦੇ ਸੋਹਣੇ ਮਹਿਲ ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਪਥਰ ਹਨ, ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਵਡਾ ਹਿਸਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਿਹਾਜ਼ ਨਾਲ ਅਮ੍ਰੀਕਨ ਪਤੀ ਨਿਸਬਤਨ ਸਭਿ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਚੰਗਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖਾਸ ਕਰ ਆਇੰਦਾ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਨਸਲ ਹੋਰਵੀ ਚੰਗੀ ਸਾਬਤ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਮੁਹਬਤ ਬਹਾਦਰੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਹਾਨੀ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਯਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਕਿਉਂ ਜੋ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੀ ਨੇਚਰ ਵਿਚ ਹੀ ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਨੂੰ ਦ੍ਰਸਾਣਾ ਅਰ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਕਰਨਾ ਭਰਿਆ ਹੋਯਾਹੈ।ਇਹ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਗੁਣ ਹਨ, ਗਾਹੇ ਬਗਾਹੇ ਅਪਣੀ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਆਦਿ ਦੇ ਪਦਾਰਥ ਖ੍ਰੀਦਨ ਦੀ ਅਜਾਜਤ ਦੇ ਦਿਆ ਕਰੋ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜੇਬ ਇਜਾਜਤ ਨਾ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਪ੍ਰੇਮ ਨਾਲ ਸਮਝਾ ਦੇਣਾ ਉਚਿਤ ਹੈ। ਕਦੀ ਕਦਾਈ ਮਾਮੂਲੀ ਨਰਾਜ਼ਗੀ ਵੀ ਬੁਰੀ ਨਹੀ ਹੈ। ਗੁਸੇ ਬਿਨਾ ਪਿਆਰ ਦਾ ਮੁਲ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ। ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਵੀ ਸਦੀਵ ਇਹ ਖਿਆਲ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਫਸਰ ਦੀਆਂ ਝਿੜਕਾਂ ਸਹਿ ੨ ਕੇ ਅਰ ਖੂਨ ਪਾਣੀ ਇਕ ਕਰਕੇ ਕਮਾਇਆ ਹੋਇਆ ਧਨ ਕੰਘੀ ਪਟੀ ਦੇ ਰਸਤੇ ਹੀ ਨਾ ਵਗ ਜਾਵੇ। ਪੈਸਾ ਬੜੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਦਾ ਹੈ ਅਰ ਅਜ ਕਲ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਨੇ ਜੋ ਹਾਲਤ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਉਹ ਕਿਸੇ ਕੋਲੋਂ ਗੁਝੀ ਛਿਪੀ ਨਹੀਂ। ਬੜੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਅਰ ਲੰਮੀ ਸੋਚ ਤੋਂ ਕੰਮ ਲੈਣਾ ਠੀਕ ਹੈ।

ਪਤੀ ਦੇ ਸੁਚੇ ਪ੍ਰੇਮ ਦੀ ਪਛਾਣ ਪਤਨੀ ਦੀ ਸ਼ੀਰਕ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਤਨੀ ਦੀ ਸ਼ੀਰਕ ਅਵਸਥਾ ਤੁਹਾਡੇ ਪਤਨੀ ਪ੍ਰੇਮੀ ਹੋਣ ਦਾ ਜਿੰਦਾ ਸਬੂਤ ਹੈ। ਇਕ ਨੌਜਵਾਨ ਖ਼ੂਬਸੂਰਤ, ਤੰਦਰੁਸਤ ਹਸ ਮੁਖ ਖ਼ੁਸ਼ ਖ਼ੁਲੱਕ ਅਤੇ ਸਾਬਰ ਪਤਨੀ ਅਪਣੇ ਪਤੀ ਦੇ ਚੰਗ ਅਤੇ ਪਤਨੀ ਪ੍ਰੇਮੀ ਹੋਣ ਦਾ ਜੀਉਂਦਾ ਜਾਗਦਾ ਨਮੂਨਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਉਲਟ ਇਕ ਪੀਲੀ ਗ਼ਮ ਅਰ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦੀ ਮਾਰੀ ਹੋਈ ਅਭਾਗੀ ਅਤੇ ਈਰਸ਼ਾਲੂ ਪਤਨੀ ਸੋਨੇ ਵਿਚ ਮੜ੍ਹੀ ਅਰ ਬਹੁ ਮੁਲੇ ਅਥਵਾ ਅਪ-ਟੂ-ਡੇਟ ਫੈਸ਼ਨ ਦੇ ਕੀਮਤੀ ਬਸਤ੍ਰ ਪਾਏ ਹੋਈ ਅਪਣੇ

ਦੁਰਗੁਣ ਪਤੀ ਦਾ ਸਬੂਤ ਹੈ ਬਹੁਮੁਲੇ ਬਸਤ੍ਰ ਅਭੂਸ਼ਨ ਉਸਦੇ ਅਮੀਰੀ ਦੀ ਡੌਂਡੀ ਤਾਂ ਜਰੂਰ ਪਿਟਾ ਦੇਣਗੇ ਪਰੰਤੂ ਪਤਨੀ ਪ੍ਰੇਮੀ ਹੋਣ ਦਾ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੀ ਸੇਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਵਡੀ ਜੁਮੇਵਾਰੀ ਆਦਮੀਆਂ ਦੇ ਹਥ ਵਿਚ ਹੈ। ਲੋੜ ਵੰਦੀ ਵਰਜ਼ਸ਼ ਅਰ ਸੈਰ ਕਰਨ ਕਰਾਨ ਵਿਚ ਬੁਰਾ ਨਹੀਂ ਮਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜ਼ਮਾਨੇ ਦੀ ਚਾਲ ਨਾਲ-ਹਦ ਦੇ ਅੰਦਰ ੨ ਹੀ-ਚਲਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਗਾਲੀ ਨਹੀਂ ਕਢਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਉਸਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਬੁਰਾਈ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਅੱਵਲ ਤਾਂ ਗਾਲ ਮੰਦਾ ਅਰ ਨਿੰਦਾ ਚੁਗਲੀ ਕਰਨਾ ਹੀ ਬੁਰਾ ਹੈ ਪ੍ਰੰਤੂ ਬੋਲ਼ ਚਾਲ ਹੋ ਹੀ ਜਾਇਆ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਮਾਂ ਬਾਪ ਦੀ ਗਾਲੀ ਜਾਂ ਬੁਰਾਈ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਅਧਿਕ ਦੁਖਦਾਈ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਪਤਨੀ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਬੁਰਾਈ ਕਰਨਾ ਆਪਣੇ ਮਾਂ ਬਾਪ ਦੀ ਬੁਰਈ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੈ।

ਕਈ ਪੁਰਸ਼ ਬਿਉਪਾਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਧੰਧੇ ਵਿਚ ਅਤਿ ਖਚਿਤ ਹੋਕੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਅਰ ਪਤਨੀ ਦਾ ਖ਼ਿਆਲ ਬਿਲਕੁਲ ਭੁਲਾ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵਤੀਰਾ ਅਨ ਉਚਿਤ ਹੈ। ਇਸਤ੍ਰਾਂ ਕਰਨਾ ਆਪਣੀ ਪਿਆਰੀ ਪਤਨੀ ਦੇ ਪਿਆਰ ਤੋਂ ਹਥ ਧੋਣਾ ਹੈ। ਲੰਮੀ ਤਸ਼੍ਰੀਹ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਇਸਤ੍ਰੀ ਪੁਰਸ਼ ਨੂੰ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਰ ਉਸਦੇ ਪਿਆਰ ਦੀ ਲੋੜਵੰਦ ਹੈ। ਪਤੀ ਨੂੰ ਅਸਮ੍ਰਥ ਦੇਖਕੇ ਸਮਰਥ ਢੂੰਡੇਗੀ। ਸ਼ੈਹਰਾਂ ਦੇ

ਵਡੇ ਵਡੇ ਸੇਠ ਅਰ ਸ਼ਾਹੂਕਾਰ ਇਸ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਤ੍ਰਾਂ ਜਾਣੂ ਹਨ।

ਆਮ ਪਿਆਰ, ਮੁਹਬਤ ਦੀ ਵਾਰਤਾਲਾਪ, ਚੁੰਬਨ ਅਲਿੰਗਨ ਆਦਿ ਦਾ ਇੰਜਾਮ ਸੰਭੋਗ ਕ੍ਰਿਯਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਇਸਤ੍ਰਾਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਤਨੀ ਘਿਰਨਾ ਕਰਨ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਰ ਪਤੀ ਮਾਮੂਲੀ ਹਾਸਾ ਮਖੌਲ ਕਰਨੋਂ ਵੀ ਵਾਂਝਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੰਸੀ ਖੁਸ਼ੀ, ਠਠਾ ਮਖੌਲ, ਪ੍ਰੇਮ ਕੇਲ ਅਰ ਵਾਰਤਾਲਾਪ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼ੁਭ ਗੁਣ ਦੁਖ ਦਰਦ ਅਥਵਾ ਚਿੰਤ੍ਹਾ ਆਦਿ ਨੂੰ ਦੂਰ ਰਖਦੇ ਹਨ।

ਪਤਨੀ ਲਈ ਸਿਖਿਆ

ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਵੀ ਉਚਿਤ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਅਪਣੇ ਪਤੀ ਵਿਚ ਪੂਰਨ ਭਰੋਸਾ ਰਖੇ ਅਰ ਪਤੀ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਦੀਵ ਤਤਪਰ ਰਹੇ। ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਅਨੇਕ ਹੀ ਐਸੇ ਕਾਰ ਵਿਵਹਾਰ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਪਤਨੀ ਦੇ ਦਖਲ ਇੰਦਾਜ਼ੀ ਦੀ ਚੰਦਾਂ ਲੋੜ ਨਹੀ ਹੁੰਦੀ ਉਹ ਸਿਰਫ ਮਨੁਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਤਅਲੁਕ ਰਖਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਇਕ ਗਲ ਦੀ ਪੁਛ ਗਿਛ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਗੋਡਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰੈਹਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਪਤੀ ਨੂੰ ਵੀ ਪਤਨੀ ਦੀ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਲੈਣਾ ਅਛਾ ਹੈ, ਮੁਮਕਿਨ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਨੇਕ ਨਤੀਜਾ ਹੀ ਨਿਕਲ ਆਵੇ।

ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੁਟੰਬ ਅਰ ਪਸ਼ੂਆਂ ਆਦਿ ਦਾ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਨ ਸੋਚ ਸਮਝਕੇ ਅਰ ਪਤੀ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਉਚਿਤ ਹੈ।

ਪਤੀ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ, ਭਰਾਵਾਂ, ਭੈਣਾਂ ਅਰ ਇਸ਼ਟਮਿਤ੍ਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਜਣ ਜਾਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਇਜਤ ਕਰਨਾ ਪਤਨੀ ਦੀ ਮਾਨ ਵਡਿਆਈ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੈ। ਸੌਹਰੇ ਘਰ ਦੀ ਇਜ਼ਤ ਪਤਨੀ ਅਰ ਪਤਨੀ ਦੇ ਪੇਕੇ ਘਰ ਦੋਹਾਂ ਦੀ ਇਜ਼ਤ ਹੈ। ਸੌਹਰੇ ਘਰ ਜਾਕੇ ਹੀ ਦਾਨਸ਼ਮੰਦੀ ਅਰ ਕੰਮ ਅਕਲੀ ਦੀ ਪਰਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਪਤਨੀ ਘਰ ਨੂੰ ਸਾਫ ਅਰ ਸੁਥਰਾ ਰਖੇ। ਸਫ਼ਾਈ ਇਕ ਅਮੁਲਾ ਗੁਣ ਹੈ। ਘਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਅਰ ਤਰਤੀਬ ਗ੍ਰਿਸਤੀ ਦੀ ਇਜ਼ਤ ਹੈ। ਇਕ ਵਸਤੂ ਆਪੋ ਆਪਣੇ ਟਿਕਾਣੇ ਤਰਤੀਬ ਵਾਰ ਟਿਕਾਈ ਹੋਈ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਟਿਕਾਣੇ ਪਈ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਸਭਿ ਤੋਂ ਵਡਾ ਸੁਖ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦੇ ਗੁਆਚਨ ਦਾ ਸ਼ਕ ਘਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰਿਸ਼ੀ ਗੌਂਦ੍ਰਯ ਦਾ ਕਥਨ ਹੈ ਕਿ ਘਰ ਦੀ ਸਫਾਈ ਸਜਾਵਟ ਅਰ ਤਰਤੀਬ ਤੋਂ ਪਤਨੀ ਦੇ ਦਾਨਸ਼ਮੰਦ ਜਾਂ ਕੰਮ ਅਕਲ ਹੋਣ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬੀਬੀਆਂ ਨੂੰ ਖਿਆਲ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਘਰ ਦੀ ਬੇਤਰਤੀਬੀ ਬਾਬੂ ਜੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਬੁਰੀ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਬਾਬੂ ਜੀ ਦਫਤਰ ਦੀ ਤਰਤੀਬ ਘਰ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਪਾਂਦੇ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਉਪਰ ਕਰੋਧ ਸੁਵਾਰ ਹੋਣਾ ਇਕ ਕੁਦਰਤੀ ਅਮਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਾਬੂ ਜੀ ਦਫਤਰ ਵਿਚ ਤਾਂ ਰੁਅਬ ਪਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਘਰ ਆਣਕੇ ਸ਼ੇਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਵਾਤਿਸਾਇਨ ਮੁਨੀ ਲਿਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵੇਹੜੇ ਵਿਚ ਰੰਗ ਬਰੰਗੇ ਫੁਲਾਂ ਵਾਲੇ ਅਰ ਧਨੀਆਂ

ਗੇਂਦਾ ਜੀਰਾ ਅਤੇ ਅਜਵਾਇਨ ਆਦਿ ਦੇ ਪੌਦੇ ਲਗਾਣੇ ਚਾਹੀ ਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਸਜਾਵਟ ਅਰ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੋਵੇਂ ਬਣੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਰੰਤੂ ਅਫਸੋਸ ਨਾਲ ਲਿਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨੀ ਤੀਵੀਆਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿਚ ਰਹਣ ਜੋਗੀ ਥਾਂ ਹੀ ਨਸੀਬ ਨਹੀਂ, ਇਕ ਹੀ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਸਾਰਾ ਬਾਲ ਬਚਾ ਤੂਸਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਓਹ ਪੁਸ਼ਪ ਆਦਿ ਕਿਥੇ ਉਗਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰੰਤੂ ਭਾਗਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਤੀਵੀਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਬਰ ਜ਼ਰੂਰ ਮੁਨੀ ਵਾਤਸਾਇਨ ਦੇ ਕਥਨ ਦੀ ਪੈਰਵੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਰ ਸ਼ਸ਼ੋਭਤਾ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਕਾਮਸੂਤ੍ਰ ਵਿਚ ਦਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਭਲੀ ਤੀਵੀਂ ਨੂੰ ਮੰਗਤੀ ਸੰਨਿਆਸਣੀ ਵਿਭਚਾਰਨੀ ਤਮਾਸ਼ਾ ਆਦਿ ਦਿਖ-ਲਾਣ ਵਾਲੀ ਅਥਵਾ ਜਾਦੂ ਟੂਣੇ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਬਦਚਲਣ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨਾਲ ਕਦਾਚਿਤ ਭ੍ਰਪਨ ਨਹੀਂ ਪਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਹ ਜਾਤੀਆਂ ਬੁਰੀ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਅਰ ਫਿਸਲਾਉਣ ਵਿਚ ਜਲਦੀ ਸਮਰਥ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਅਪਣੇ ਪਤੀ ਦੇ ਭੋਜਨ ਪਕਾਣ ਅਰ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਗਿਆਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੋਰਾ ਜੁਗਰਾਫੀਆ ਅਰ ਮੁਸ-ਤਿਹਾਤ ਕਿਸੇ ਅਰਥ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਇਹ ਬੜਾ ਵਡਾ ਅਤੇ ਮਹਾਨ ਲੋੜਵੰਦਾ ਗੁਣ ਹੈ। ਰਸੋਈ ਦੇ ਆਰਟ ਵਿਚ ਨਿਪੁਨ ਪਤਨੀ ਅਪਣੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਕਦੀ ਵੀ ਨਾਰਾਜ਼ ਹੋਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਨਹੀਂ ਦੇਂਦੀ।

ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਪਤੀ ਦੇ ਕਾਰ ਵਿਵਹਾਰ ਤੋਂ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਤਕ ਹਰ ਇਕ ਲੋੜ ਵੰਦੀ ਵਸਤੂ ਤਿਆਰ ਰਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਬਾਹਰੋਂ ਦੁਨਿਆਵੀ ਝਗੜੇ ਟੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਆਏ ਪਤੀ ਨੂੰ ਯਥਾ ਸ਼ਕਤਿ ਸ਼ਾਨਤੀ ਅਰ ਸੁਖ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਆਉਂਦੇ ਨੂੰ ਅਗੋਂ ਤਵਾ ਪਰਾਤ ਖੜਕਾਂਦੇ ਮਿਲਨਾ ਉਸਦੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਸਟ ਮਾਰਨੀ ਹੈ। ਅਰ ਉਸਦੇ ਦੁਖਾਂ ਵਿਚ ਵ੍ਰਿਧੀ ਕਰਣਾ ਹੈ। ਬਾਹਰੋਂ ਔਂਦੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਹੋਕੇ ਮਿਲੇ। ਉਸਦੀ ਚਿੰਤਾ ਅਰ ਗਮ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰੇ। ਵਿਵਹਾਰ ਜਾਂ ਨੌਕਰੀ ਤੋਂ ਆਉਂਦੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਝਟ ਪਟ ਦੂਜਾ ਕੰਮ ਨ ਦਸੇ। ਨੌਕਰੀ ਬਹੁਤ ਬੁਰੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ। ਅਫਸਰ ਖ਼ੂਨ ਚੂਸਕੇ ਫੋਕ ਹੀ ਘਰ ਨੂੰ ਮੋੜਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਪਤੀ ਅਧਿਕ ਖ੍ਰਚੀਲਾ ਅਤੇ ਐਸ਼ ਪ੍ਰਸਤਿ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸ਼ਾਨਤੀ ਪੂਰਵਕ ਉਸਨੂੰ ਸਮਝਾਏ। ਪਰੇਮ ਕੇਲ ਅੰਦਰ ਗੁਸੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਸਮਝਾਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੁਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਬੁਰੇ ਕੰਮ ਗੁਸੇ ਨਾਲ ਹਟ ਜਾਣ ਤਾਂ ਗੁਸੇ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣ ਵਿਚ ਕੋਈ ਐਬ ਨਹੀਂ। ਪਤੀ ਦੇ ਖੀਸੇ ਤੇ ਕਬਜ਼ਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕਰੇ।

ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਉਚਿਤ ਹੈ ਕਿ ਓਹ ਦੂਜੇ ਥਾਂ ਸ਼ਾਦੀ ਗ਼ਮੀ ਵਿਚ ਪਤੀ ਦੀ ਸਲਾਹ ਅਰ ਆਗਿਆ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਨਾ ਜਾਵੇ।

ਪਤੀ ਦੇਵ ਦੇ ਪਿਛੋਂ ਸਵੇਂ ਅਰ ਅਗੇ ਜਾਗੇ। ਸੁਤੇ ਪਏ ਪਤੀ ਨੂੰ ਬਗੈਰ ਕਿਸੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮ ਦੇ ਨਾ ਜਗਾਵੇ।

ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਅਵਗੁਣ ਅਤੇ ਦੁਸ਼ਟ ਕਰਮ ਭਲੀਆਂ ਅਰ ਨੇਕ ਤੀਵੀਆਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ।

ਇਹ ਕਰਮ ਨੇਕ ਚਲਨੀ ਉਪਰ ਸ਼ਕ ਪਾਂਦੇ ਹਨ ।

੧ ਆਦਮੀਆਂ ਦੀ ਭੀੜ ਵਿਚ ਵੜਕੇ ਖੁਸ਼ ਹੋਣਾ।

੨ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਦੇ ਮਿਤਰ ਨਾਲ ਵੈਰ ਅਰ ਪਤੀ ਦੇ ਵੈਰੀ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ। ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਰ ਪੇਕਿ-ਆਂ ਦੇ ਸਾਕ ਸੰਬੰਧੀਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਜਾਨਣਾ ਅਰ ਪਤੀ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਰ ਸੋਹਰੇ ਦੇ ਸਾਕਾਂ ਅੰਗਾਂ ਤੋਂ ਨਫਰਤ ਕਰਨਾ।

੩ ਹਥਾਂ ਦੇ ਪਟਾਖੇ ਕਢਦੇ ਰਹਿਣਾ ।

੪ ਪਤੀ ਦੀ ਗੈਰ ਮੌਜੂਦਗੀ ਵਿਚ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਕਰਨਾ।

੫ ਆਪਣਾ ਘਰ ਛਡਿ ਕੇ ਪੜੋਸੀ ਦੇ ਘਰ ਜਾ ਬੈਠਣਾ । ਬਾਜ਼ੀਆਂ ਤੀਵੀਆਂ ਨੂੰ ਆਦਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਜਦ ਤਕ ਦੋ ਚਾਰ ਘਰ ਫਿਰ ਨਾ ਲੈਣ ਅਰ ਦਿਲ ਦਾ ਉਬਾਲ ਨਿੰਦਿਆ ਚੁਗਲੀ ਰਾਹੀਂ ਨਾਂ ਕਢ ਲੈਣ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅੰਨ ਨਹੀਂ ਪਚਦਾ। ਇਹ ਅਨੁਚਿਤ ਹੈ।

੬ ਰਾਹ ਤੁਰੀ ਜਾਂਦੀ ਨਖਰੇ ਕਰਨਾ ਅਰ ਇਧਰ ਉਧਰ ਤਿਤ੍ਰ ਬਿਤਰ ਤਕਣਾ ਇਸਤ੍ਰੀ ਵਾਸਤੇ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ।

੭ ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਵਿਚ ਬੈਠਣਾ ਅਰ ਛਤ ਉਪਰ ਚੜ੍ਹਕੇ ਬਾਜ਼ਾਰ ਜਾਂ ਆਂਢੀਆਂ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਦੇ ਝਾਤੀਆਂ ਮਾਰਨਾ ।

੮ ਪੁਰਸ਼ ਦੇ ਛੇਜ ਉਪਰ ਬੈਠਦਿਆਂ ਹੀ ਸੌਂ ਜਾਣਾ ਅਰ ਪ੍ਰੇਮ ਅਲਿੰਗਨ ਨਾ ਕਰਨਾ। ਪਤੀ ਚੁੰਬਨ ਕਰੇ ਤਾਂ ਮੂੰਹ ਪੂੰਝ ਦੇਣਾ ਅਰ ਪਿਠ ਦੇਕੇ ਸੌਣਾ ।

੯ ਪਤੀ ਦੇ ਘਰ ਨਾਂ ਟਿਕਣਾ। ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਅਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਖਿਚ ਰਖਣਾ। ਪਤੀ ਨੂੰ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਘਰ ਛਡਿ ਆਉਣ

ਵਾਸਤੇ ਜਿਚ ਕਰਨਾ। ਸੁਹਾਗਣ ਇਸਤਰੀ ਦਾ ਪਿਤਾ ਦੇ ਘਰ ਧਰਨਾ ਦੇਕੇ ਬੈਠਣਾ ਬਹੁਤ ਬੁਰਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਰਮ ਇਸਤਰੀ ਦੇ ਚਾਲ ਚਲਨ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦਾ ਪਤੀ ਨਿਕਾਰਾ ਅਰ ਨਿਖਟੂ ਹੈ। ਰੋਗੀ ਹੈ ਜਾਂ ਬਦ ਚਲਨ ਹੈ, ਘਰ ਸੰਭਾਲਨ ਤੋਂ ਅਸਮਰਥ ਹੈ। ਜਾਂ ਇਸਤਰੀ ਬਦ ਚਲਨ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਪਿਤਾ ਦੇ ਘਰ ਅਧਿਕ ਆਜ਼ਾਦੀ ਪਰਾਪਤ ਹੈ। ਕਾਫ਼ੀ ਮੌਜ ਮਾਣ ਸਕਦੀਹੈ।

੧੦ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਦੁਖ ਸੁਖ, ਹਾਣ ਲਾਭ ਹਾਰੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿਚ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਪਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਰੈਹਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਰ ਪਤੀ ਨੂੰ ਵੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਵੀ ਅਪਣੀ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਪਿਠ ਨਾ ਦੇਵੇ।

੧੧ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਉਪਰ ਕਦਾਚਿਤ ਤੰਤ੍ਰ ਮੰਤਰ ਜਾਦੂ ਟੂਣੇ ਨਹੀਂ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਬਦ ਚਲਿਨ ਤੀਵੀਆਂ ਜਦੋਂ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਸ਼ੁਭਿ ਗੁਣਾਂ ਅਰ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਵਸ ਕਰਨੋਂ ਅਸਮਰਥ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜਾਦੂ ਟੂਣਿਆਂ ਵਿਚ ਧਨ ਉਜਾੜਨ ਲਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਰ ਮਸੀਤਾਂ ਦੇ ਮੁਲਾਣਿਆਂ ਦੀਆਂ ਚੇਲੀਆਂ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਾਦੂ ਟੂਣੇ ਪਤੀ ਉਪ੍ਰ ਘਟ ਹੀ ਚਲਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਪਤਨੀ ਉਪਰ ਹੀ ਡੰਡਾ ਰੂਪ ਬਣਕੇ ਵਰਤ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਚਾਰਯ ਗੌਦ੍ਰਆਂ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਾਦੂ ਟੂਣੇ ਕਰਕੇ ਆਪਣਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਖੋਣਾ ਹੈ।

੧੨ ਆਚਾਰਯ ਵਾਤਿਸਾਇਨ ਜੀ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੋ ਬ੍ਰਤ ਜਾਂ ਪ੍ਰਣ ਪਤੀ ਪ੍ਰੇਮ ਜਾਂ ਦੇਸ ਦੀ ਬੇਹਤ੍ਰੀ ਵਾਸਤੇ

ਧਾਰਨ ਕਰੇ, ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਵੀ ਉਸੇ ਦਾ ਪਾਲਨ ਕਰਨਾ ਉਚਿਤ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰੇਮ ਵਧਣ ਦੀ ਰੀਤੀ ਹੈ। ਨਾ ਮਿਲ ਵਰਤਨ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਘਰੋਗੀ ਝਗੜਿਆਂ ਤੋਂ ਨੌਜਵਾਨ ਭਲੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਜਾਣੂ ਹਨ। ਪਤੀ ਖਦੱਰ ਪਾਉਂਦਾ ਸੀ ਅਰ ਪਤਨੀ ਮਾਨਚਸਟਰ ਦੇ ਰੇਸ਼ਮ ਵਿਚ ਮਲਣੂਸ ਦਿਸਦੀ ਸੀ। ਪਤੀ ਦਾ ਸਾਥ ਨਿਬਾਣਾ ਹੀ ਪਤਨੀ ਨੂੰ '-ਸੁਪਤਨੀ' ਦੇ ਮਰਤਬੇ ਤੇ ਲੈਜਾਂਦਾ ਹੈ।

੧੩ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਕਿ ਪਤੀ ਦੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਉਤਰੇ ਹੋਏ ਪੁਰਾਨੇ ਕਪੜੇ ਸੋਚ ਅਥਵਾ ਵਿਚਾਰ ਨਾਲ ਵਰਤੇ। ਉਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਚੰਗਾ ੨ ਕਪੜਾ ਕਢਿਕੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਬਸਤ੍ਰ ਬਣਾ ਦੇਵੇ। ਅਜਕਲ ਇਕੋਨੋਮੀ ਦੇ ਜ਼ਮਾਨੇ ਵਿਚ ਇਹ ਕਾਢਿ ਬੜੀ ਚੰਗੀ ਸਾਬਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਅਗਰ ਬਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਨਵੇਂ ਬਸਤ੍ਰ ਬਣਾਣ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸਾਮ੍ਰਥਾ ਹੈਃ ਤਾਂ ਨੌਕਰਾਂ ਚਾਕਰਾਂ ਨੂੰ ਦੇ ਦੇਵੇ। ਨੌਕਰਾਂ ਦੀ ਯਥਾ ਸ਼ਕਤਿ ਇਜ਼ਤ ਕਰੇ। ਉਹਨਾਂ ਕੋਲੋਂ ਕੰਮ ਪ੍ਰੇਮ ਅਰ ਦਿਲਾਸੇ ਨਾਲ ਲਵੇ। ਬਾਜ਼ੇ ੨ ਘਰਾਂ ਦੀਆਂ ਤ੍ਰੁੰਦ ਮਿਜ਼ਾਜ ਸੁਵਾਣੀਆਂ ਨੌਕਰਾਂ ਨੂੰ ਟਿਕੱਣ ਨਹੀਂ ਦੇਂਦੀਆਂ ਲਾਲਾ ਜੀ ਵਿਚਾਰੇ ਨੌਕਰ ਲਭਦੇ ਹੀ ਹੈਰਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

੧੪ ਪਤੀਦੇ ਇਸ਼ਟ ਮਿਤ੍ਰਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਅਰ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਰੂਬਰੂ ਖਿੜਖੜਾਕੇ ਹਸਣਾ ਅਰ ਉਚੀ ੨ ਬੋਲਣਾਂ ਸ਼ੋਭਾ ਨਹੀਂ ਦੇਂਦੇ।

੧੫ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਪਤੀ ਦੀ ਆਗਿਆ ਬਗੈਰ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਪੁਰਸ਼ ਕੋਲੋਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ

ਚਾਹੀਦੀ ਅਰ ਨਾ ਹੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਦੇਣੀ ਹੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

੧੬ ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਆਦਿ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਯਾਦਗਾਰ ਸੁਰਜੀਤ ਰਖਣ ਦੇ ਆਸ਼ੇ ਨਾਲ ਬਾਕੀ ਦਿਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਪਤੀ ਦੀ ਅਧਿਕ ਸੇਵਾ ਕਰਨਾ ਉਚਿਤ ਹੈ।

੧੭ ਪਤੀ ਦੇ ਪ੍ਰਦੇਸ ਗਮਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਸ਼ਚਾਤਿ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਹਾਰ ਸ਼ੰਗਾਰ ਸਿਰਫ ਸੁਹਾਗ ਮਾਤ੍ਰ ਹੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੰਵਾਰੀਆਂ ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ, ਅਨਚਾਹਿਆ ਹਾਰ ਸ਼ੰਗਾਰ ਕਰਨਾ ਉਚਿਤ ਨਹੀਂ। ਸਫਾਈ ਦੇ ਆਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਕਾਮ ਇੰਦ੍ਰਿਆਂ ਨੂੰ ਭੜਕਾਓਣਾ ਅਰ ਤੜਫਾਉਣਾ ਅਨਉਚਿਤ ਹੈ।

੧੮ ਪਤੀ ਦੀ ਅਨਉਪਸਿਥਿਤੀ ਵਿਚ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਧਾਰਮਕ ਵਿਵਹਾਰ ਹੀ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਈਸ਼ਰ ਪੂਜਾ ਪਾਠ ਆਦਿ ਵਿਚ ਲਗੀ ਰੈਹਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸੱਸ ਸੌਹਰੇ ਦੀ ਸੇਵਾ ਵਿਚ ਲਗੇ ਰੈਹਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਾਮ ਉਤੇਜਕ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਵਿਚ ਕਦਮ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਰਾਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਸੱਸ ਦੇ ਕੋਲ ਸਓਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਤੀ ਦੀ ਗੈਰਹਾਜ਼ਰੀ ਵਿਚ ਜਦ ਕਦੀ ਕੋਈ ਸ਼ਾਦੀ ਗਮੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਅਰ ਪਤਨੀ ਦਾ ਜਾਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਸਮਝਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸੱਸ ਸੌਹਰੇ ਦੀ ਆਗਯਾ ਤੋਂ ਸਿਵਾ ਕਦਾਚਿਤ ਪੈਰ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਕਢਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਬਦੇਸ਼ੀ ਸਾਰੇ ਵਿਵਹਾਰ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨੀਆਂ ਦੇ ਅਨਕੂਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਇਹ ਨ ਹੋਵੇ ਫੜੀ ਘਗਰੀ ਅਤੇ ਓਹ ਗਈ ! ਓਹ ਗਈ ! ਇਹ ਬੇਇਜ਼ਤੀ ਦੇ ਲਛਣ ਕਦਾਚਿਤ ਨਹੀਂ

ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਆਗਾਯਾ ਲਈ ਮਿਆਦ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਕਾਰਨ ਤੋਂ ਸਿਵਾ ਨਹੀਂ ਠਹਿਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।

੧੯ ਇਕ ਵਡੀ ਲੋੜਵੰਦੀ ਗਲ ਜਿਸਦਾ ਕਿ ਅਜ ਕਲ ਖਾਸ ਕਰ ਵਡੇ ਘਰਾਨਿਆਂ ਵਿਚ ਅਭਾਵ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਹ ਪਤੀ ਦੀ ਖੁਦ ਆਪ ਸੇਵਾ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਅਮੀਰ ਘਰਾਨਿਆਂ ਦੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਅਪਣੇ ਪਤੀਆਂ ਦੀ ਅਪਣੇ ਹਥੀਂ ਸੇਵਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ ਅਰ ਸਭ ਕੰਮ ਦੂਜੇ ਮਾਮੂਲੀ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਵਾਂਗੂ ਨੌਕਰ ਦੇ ਜ਼ੁਮੇ ਹੀ ਸੁਟ ਛਡਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਬੁਰਾ ਵਤੀਰਾ ਹੈ ਅਰ ਦਿਨ ਬਦਿਨ ਦੁਖਦਾਈ ਸਾਬਤ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਪਾਠਕ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਓਹ ਅਪਣੇ ਮਾਲਕ ਜਾਂ ਅਫ਼ਸਰ (Boss) ਨੂੰ ਕਿਸਤਰਾਂ ਬੁਰਾ ਭਲਾ ਅਰ ਗਾਲ ਮੰਦਾ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਦੁਖੀ ਆਤਮਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਤੁਹਾਡੇ ਅਫਸਰ ਉਪਰ ਜ਼ਰੂਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਮਜ਼ਲੂਮ ਦੀ ਆਹ ਦੇ ਅਸਰ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹਰ ਇਕ ਦਿਮਾਗ਼ ਰਖਣ ਵਾਲੇ ਉਪਰ ਭਲੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਰੌਸ਼ਨ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨੌਕਰਾਂ, ਜਿਨਾਂ ਦੇ ਕਿ ਤੁਸੀ ਮਾਲਕ ਹੋ, ਦੀਆਂ ਆਤਮਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਤੁਹਾਡੇ ਉਪਰ ਜ਼ਰੂਰ ਪਏਗਾ ਅਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਅਪਣੇ ਵਾਂਗੂੰ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਉਹ ਕੁਛ ਨ ਕੈਹਨ ਪਰੰਤੂ ਕਾਰ ਵਿਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਪਿਠ ਪਿਛੇ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਬੁਰਾ ਭਲਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਓਹ ਖਾਣਾ ਕਿ ਜਿਸ ਉਪਰ ਓਹਨਾਂ ਦੀ ਦੁਖੀ ਜ਼ਮੀਰ ਦਾ ਅਸਰ ਪਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਤੁਸਾਂ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਰ ਉਸੇ ਉਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ

ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਜਾਂ ਸੁਖ ਨਿਰਭਰ ਹੈ। ਓਹ ਖਾਣਾ ਪ੍ਰੇਮ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵਾਂਝਿਤ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਭਲਾਈ ਦੀ ਆਸ ਰਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ? ਜੇ ਰਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਭੁਲੇ ਪੰਥ ਤੇ ਚਲ ਰਹੇ ਹੋ*। ਓਹ ਖਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰ ਤੁਹਡੀ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਨਾਪਾਕ ਕਰੇਗਾ। ਇਸ ਗੂੜ੍ਹ ਦਾ ਭੇਦ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘਟ ਆਦਮੀ ਸੋਚਦੇ ਹਨ। ਤਾਂਤੇ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਜਾਂ ਬਾਲ ਬਚੇ ਵਾਸਤੇ ਰੋਟੀ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਕਦੀ ਨਫਰਤ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਆਪ ਅਪਣੇ ਕੋਮਲ ਹਥਾਂ ਨਾਲ ਪਰੇਮ ਗੋਂਧ ਗੁਨ੍ਹ ਕੇ ਅਰ ਸੋਹਣੇ ਸੋਹਣੇ ਫੁਲਕੇ ਬਣਾਕੇ ਛਕਾਣੇ ਉਚਿਤ ਹਨ। ਜਿਸ ਪਰੇਮ ਨਾਲ ਅਪਣੀ ਮਾਤਾ,ਭੈਣ ਜਾਂ ਪਤਨੀ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਨੌਕਰ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ । ਉਹ ਤਾਂ ਬਲਾ ਟਾਲਦੇ ਹਨ। ਜੋ ਆਨੰਦ ਮਾਤਾ ਭੈਣ ਅਰ ਪਤਨੀ ਦੇ ਬਣਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਵਿਚੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ, ਨੌਕਰਾਂ ਦੇ ਬਣਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਵਿਚੋਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਤੁਸੀਂ ਕੁਦਰਤਨ ਹੀ ਨੌਕਰਾਂ ਦੇ ਕੀਤੇ ਹੋਇ ਕੰਮ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਨਾਂ ਕੋਈ ਨੁਕਸ ਕਢਣ ਤੇ ਸਦੀਵ ਹੀ ਤਤਪਰ ਰੈਂਹਦੇਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਆਤਮਾ ਪੈਹਲਾਂ ਹੀ ਨਾਪਾਕ ਹੋਈ ੨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕੁਵਤ ਇਰਾਦੀ ਦੀ ਅਸਲੀਯਤ ਨੂੰ ਮੰਨਣ ਵਾਲੇ ਇਸ ਨੁਕਤੇ ਨੂੰ ਭਲੀ ਪਰਕਾਰ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤਾਂਤੇ ਬੀਬੀਆਂ ਨੂੰ ਅਪਣੇ ਪਤੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਭੋਜਨ

---

* ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਖ ਦੀ ਆਸ ਵਾਲੇ ਨਾਥ ਦੀ ਬੰਨ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਏ ਹੇਠ ਛੱਠ ਮੌਝਕ ਬਤਿ ਹੈ।

ਤਿਆਰ ਕਰਨੋਂ, ਉਹਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਬਿਸਤਰਾ ਵਛੌਨੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਚਰਨ ਧੋਣੋਂ ਅਥਵਾ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮੁਠੀ ਚਾਪੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਕਦਾਚਿਤ ਘਿਰਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦੀ। ਇਸ ਅੰਦਰ ਕੋਈ ਗੁਲਾਮੀ ਨਹੀਂ ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਤੁਸੀਂ ਨੌਕਰਾਂ ਉਪਰ ਛਡਿ ਸਕਦੀਆਂ ਹੋ। ਇਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਇਤਰਾਜ਼ ਨਹੀਂ। ਕੁਦ-ਰਤਨ ਹੀ ਜੋ ਆਨੰਦ ਪਤੀ ਨੂੰਆਪਣੀ ਪਿਆਰੀ ਦੇ ਹਸਤ ਕੰਵਲਾਂ ਦੇ ਸਪਰਸ਼ ਤੋਂ ਮਹਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਨੌਕਰਾਂ ਚਾਕਰਾਂ ਤੋਂ ਨਹੀ ਹੁੰਦਾ।

ਭੈਣੋ ! ਇਸ ਗਲ ਨੂੰ ਮਾਮੂਲੀ ਅਤੇ ਵੈਹਮ ਖਿਆਲ਼ ਕਰਕੇ ਟਾਲ ਨਾਂ ਦਿਓ। ਤੁਸੀ ਅਮਲ ਕਰਕੇ ਦੇਖੋ ਇਸਦਾ ਨਤੀਜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਦ ਹੀ ਨਸੀਬ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਤਾਂਤੇ ਉਪ੍ਰੋਕਤ ਸ਼ੁਭ ਸੁਖਦਾਈ ਅਤੇ ਗਰਹਿਸਤ ਆਸ਼ਰਮ ਨੂੰ ਸੁਖਾਂ ਦੀ ਕਾਨ ਬਣਾਣ ਵਾਲੇ ਉਚ ਕਰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਇਸਤਰੀਆਂ ਧਰਮ ਅਰਥ ਅਰ ਕਾਮ ਵਿਚੋਂ ਅਡੋਲ਼ ਲੰਘਕੇ ਈਸ਼ਵਰ ਦੇ ਕੰਵਲ ਚਰਨਾਂ ਵਿਚ ਮੋਖਸ਼ ਨੂੰ ਪਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਰ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਇਸ ਮਾਤਲੋਕ ਤੇ ਸਫਲਾ ਕਰ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਰ "ਹਸੰਦਿਆਂ ਖੇਲੰਦਿਆਂ ਖਾਵੰਦਿਆਂ ਪੈਹਨੰਦਿਆਂ ਵਿਚੇ ਹੋਇ ਮੁਕਤਿ" ਦੇ ਮਹਾਂਵਾਕਜ ਅਨੁਸਾਰ ਦੰਪਤੀ ਪ੍ਰੇਮ ਦੀ ਮਸਾਲ ਦੁਨੀਆਂ ਉਪਰ ਕਾਇਮ ਕਰ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੋ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਸਲਾਂ ਵੀ ਓਹਨਾਂ ਪੂਰਨਿਆਂ ਉਪਰ ਚਲਕੇ ਆਪਣਾ ਜਨਮ ਸਫਲਾ ਕਰਨ।

ਮੂੰਹੋਂ ਬਾਸ ਆਵੇ ਦੂਰ ਹੋਵੇ।

(੧) ਅੰਬ ਦੀ ਗਿਟਕ, ਅਰ ਕੱਕੜਸਿੰਗੀ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਕੋ ਜਿਹਾ ਲੈ ਕੇ ਬਾਰੀਕ ਪੀਸੇ। ਸ਼ੈਹਤ ਵਿਚ ਗੋਲੀਆਂ ਬਣਾਵੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਰਖੇ। ਖ਼ੁਸ਼ਬੂ ਆਵੇ।

(੨) ਦਿਓਦਾਰ ਨਾਗਕੇਸਰ, ਇਹਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਪੀਸਕੇ ਪੰਦਰਾ ਦਿਨ ਚੱਟੇ। ੪ ਮਾਸੇ ਸਵੇਰੇ ੪ ਮਾਸੇ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ।

ਸ਼ਰੀਰ ਦੀ ਦੁਰਗੰਧਤਾ ਜਾਵੇ

(੩) ਚੰਦਨ, ਮੋਥਾ, ਨਾਗਕੇਸਰ, ਰੁਖਸ, ਲੋਧ, ਆਂਵਲੇ, ਸਭ ਵਸਤੂ ਬ੍ਰਾਬਰ ਲੈਕੇ ਵਟਨਾਂ ਬਣਾਕੇ ਸ਼ਰੀਰ ਉਪਰ ਮਲੇ। ਸ਼ਰੀਰ ਦੀ ਬੂ ਜਾਵੇ ਅਰ ਖ਼ੁਸ਼ਬੂ ਆਵੇ।

(੪) ਹਰੜ, ਲੋਧ, ਨਿਮ ਦੇ ਪਤ੍ਰ ਅਨਾਰ ਦੀ ਛਿਲ, ਵਟਨਾ ਬਣਾਵੇ, ਸ਼ਰੀਰ ਉਪਰ ਮਲੇ।

(੫) ਚੰਦਨ, ਤੇਜ ਪੱਤ੍ਰ, ਬੇਰ ਦੀ ਗਿਟਕ, ਅਗਰ, ਨਾਗ ਕੇਸਰ, ਬ੍ਰਾਬਰ ਲੈ, ਪੀਸ ਵਟਨਾ ਕਰੇ। ਦੇਹੀ ਵਿਚੋਂ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਤਕ ਖੁਸ਼ਬੂ ਆਉਂਦੀ ਰਹੇ।

ਬਗਲ ਗੰਧ ਜਾਵੇ

(੬) ਕਚੂਰ ਮਾਸੇ ੧੧, ਕਪੂਰ ਮਾਸੇ ੨, ਮਹੀਨ ਪੀਸ ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਮਲੇ, ਬਗਲ ਗੰਧ ਜਾਵੇ।

ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਛਾਈਆਂ ਜਾਣ

(੭) ਛਿਲ ਸੰਤਰਾ, ਨਰ ਕਚੂਰ, ਛਿਲ ਸੂਸ (ਸੂੰਹ) ਦੀ,

ਛਿਲ਼ ਨਿਮ ਦੀ, ਛਿਲ਼ ਅਨਾਰਾਂ ਦੀ, ਦਾਰ ਹਲਦੀ, ਲੋਧ ਪਠਾਣੀ, ਸਮੁੰਦਰ ਝਗ, ਅੰਬ ਦੀ ਛਿਲ਼, ਸਬ ਬ੍ਰਾਬਰ ਲੈ ਕੇ ਪੀਸ ਕੇ ਮੈਂਹ ਦੇ ਦੁਧ ਮੇ ਮਲਾਇਕੇ ਚੇਹਰੇ ਪਰ ਮਲੇ। ੧ ਘੰਟੇ ਬਾਦ ਧੋਵੇ। ਅਨਾਰ ਅਰ ਅੰਬ ਦਰਖਤ ਦੀ ਛਿਲ ਲੈਣੀ।

(੮) ਦੁਧ ਅਰ ਦਹੀਂ ਨਾਲ ਸ੍ਰੀਰ ਜਾਂ ਮੂਹ ਧੋਣ ਨਾਲ ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਵਧਦੀ ਹੈ।

(੯) ਨਿਆਜ਼ ਬੋ ਅਰ ਤੁਲਸੀ ਦੇ ਪਤ੍ਰ ਪੀਸ ਕੇ ਪਾਣੀ ਸਾਥ ਵਟਨਾ ਕਰੇ। ਮੂੰਹ ਦੀਆਂ ਛਾਈਆਂ ਦੂਰ ਹੋਣ।

ਕੁਚ ਕਠਨ ਕਰੇ ਹੈ

(੧੦) ਕਾਲ਼ੀ ਪਿਪਲ਼ੀ, ਕੁਠ, ਲੌਂਗ, ਅਸਗੰਧ ਕਨੇਰ ਦੀ ਛਿਲ, ਸਾਰੇ ਪੀਸ ਕੇ ਮਖਣ ਮੇਂ ਖਰਲ ਕਰੇ ਕੁਚਾਂ ਉਪਰ ਲਗਾਵੇ। ਕਠਨ ਹੋਣ। ਤੋਲ ਬ੍ਰਾਬਰ ਲਵੇ।

ਕੇਸ ਕਾਲੇ ਹੋਣ

(੧੧) ਪੰਜ ਸੇਰ ਕਚੇ ਅੰਬ, ਇਕ ਸੇਰ ਲੋਹੇ ਚੂਨ, ੨ ਸੇਰ ਭੰਗਰਾ। ਤਿੰਨੋ ਕੋਰੇ ਭਾਂਡੇ ਵਿਚ ਦਬੇ ਪੰਦਰਾਂ ਦਿਨ। ਕਢਕੇ ਉਬਾਲੇ। ਹੇਠ ਕੁਜਾ ਰਖੇ ਉਪਰਲੇ ਨੂੰ ਛੇਕ ਕਰੇ। ਮੁਕਤਰ ਕਰ ਲਏ। ਫਿਰ ਵਰਤੇ। ਕੇਸ ਕਾਲੇ ਕਰੇ।

(੧੨) ਪਿਪਲੀਆਂ ਕੌੜੇ ਤੇਲ ਮੇਂ ਡਾਲੇ, ਅਕ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਵੀ ਪਾਵੇ, ਰਲਾਕੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਮਲੇ। ਵਾਲ ਨਾਂ ਉਗਣ ਤਾਂ ਵੀ ਉਗ ਆਉਣ।

ਕੇਸ ਲੰਮੇ ਕਰਨ ਨੂੰ

(੧੩) ਮੁਲਠੀ, ਨੀਲੋ ਕੰਵਲ ਦੀ ਜੜ੍ਹ, ਮਣੱਕਾ ਦਾਣੇ ਕਢਕੇ। ਪੀਸਕੇ ਮਹੀਂ ਦੇ ਦੂਣੇ ਦੁਧ ਵਿਚ ਟਲਾਕੇ ਕੇਸਾਂ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਮਲੇ। ਇਕ ਪਹਿਰ ਬਾਦ ਅਸ਼ਨਾਨ ਕਰਕੇ ਗਿਰੀ ਦਾ ਤੇਲ ਲਾਵੇ।

(੧੪) ਬੇਰੀ ਦੇ ਪਤਰ ਭਿਉਂਕੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ ਮਲਕੇ ਕੇਸੀ ਨ੍ਹਾਵੇ ਕੁਛ ਦੇਰ ਠੈਹਰਕੇ ਨਾਵੇ ਅਰ ਤੇਲ ਲਗਾਵੇ। ਕੇਸ ਵਧਨ।

(੧੫) ਟਾਹਲੀ ਦੇ ਪੱਤਰ ਖੋਹਕੇ ਗੁਲ ਰੋਗਨ ਮਲਾਵੇ ਕੇਸੀ ਅਸ਼ਨਾਨ ਕਰੇ। ਕੇਸ ਟੁਟਦੇ ਬੰਦ ਹੋਣ।

ਤਾਕਤ ਦੀਆਂ ਓਖਦੀਆਂ

ਤਾਕਤ ਦੀਆਂ ਦੁਵਾਈਆਂ ਵਿਚੋਂ ਦੁਧ ਅਰ ਘੀ ਸਭ ਤੋਂ ਉਤਮ ਹਨ। ਸਰਵ ਤਾਕਤ ਦੀਆਂ ਓਖਦੀਆਂ ਦੁਧ ਅਰ ਘੀ ਪੈ ਕੇ ਹੀ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ। ਤਾਕਤ ਸੂਬ ਇਹਨਾਂ ਦੋਹਾਂ ਦੀ ਹੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੰਤੂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨ ਅਰ ਕੁਛ ਹੋਰ ਸ੍ਰੇਟਕ ਖਿਲਤਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਨ ਵਾਸਤੇ ਹੀ ਨਾਲ ਅਕਠੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਦੁਧ ਘਿਓ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ ਅਰ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਅਸੂਲਾਂ ਨਾਲ ਹਜ਼ਮ ਕਰ ਲੈਣ ਤੋਂ ਜੋ ਤਾਕਤ ਦੇਰ ਪਾਇ ਬਣਦੀ ਹੈ ਉਹ ਬਾਕੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਬਣਦੀ। ਅਗਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਤਾਕਤ ਦੀ ਦੁਆਈ ਸੇਵਨ

ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਜਦ ਤਕ ਉਸਦਾ ਐਕਸ਼ਨ ਰਹੇਗਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੁਰਤੀ ਅਰ ਚੁਸਤੀ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋਵੇਗੀ ਪ੍ਰੰਤੂ ਥੋੜੇ ਦਿਨਾਂ ਪਿਛੋਂ ਹੀ ਦੁਬਾਰਾ ਮੰਗ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਫੇਰ ਉਹੋ ਹੀ ਨੁਸਖਾ ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇ। ਪ੍ਰੰਤੂ ਦੁਧ ਘਿਓ ਦੀ ਆਦਤ ਉਸਤ੍ਰਾਂ ਦੁਖਦਾਈ ਨਹੀਂ ਬਣਦੀ। ਤਦ ਵੀ ਸਿਆਣਿਆਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬੇ ਕਈ ਤ੍ਰਾਂ ਦਸੇ ਹਨ ਸੋ ਦਰਜ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਜੋ ਲੋੜ ਵੰਦ ਸੱਜਣ ਫਾਇਦਾ ਉਠਾ ਸਕਨ।

ਤਾਕਤ ਦੀਆਂ ਦੁਵਾਈਆਂ ਵਿਚ ਅਸਗੰਧ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਖੂਬ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਅਸਗੰਧ ਸ੍ਰੀਰ ਦੇ ਰਾਜੇ "ਵੀਰਯ" ਨੂੰ ਗਾਹੜਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

(੧) ੧੦ ਮਾਸੇ ਅਸਗੰਧ ਤੇ ਅਧਸੇਰ ਗੋਕਾ ਦੁਧ ਪੰਦਰਾਂ ਦਿਨ ਸੇਵਨ ਕਰੇ । ਤਾਕਤ ਵਧੇ।

(੨) ਅਸਗੰਧ ਟੰਕ ੧, ਕੁਠਾ ੧, ਗੰਗੇਰੂ ੧, ਅਜ ਮੋਧ ੧ ਹਰੜ ੧, ਬਹੇੜੇ ੧, ਆਉਲੇ ੧, ਸੁੰਢ ੧, ਬਿਦਾਰੀ ਕੰਦ ੧, ਸਿਮਲ ਦੀ ਛਿਲ ੧, ਕਚੂਰ ੧, ਸਿਆਹ ਮੂਸਲੀ ੧, ਮੋਥਾ ੧, ਧਨੀਆਂ ੧, ਮੋਚਰਸ ੧, ਦੋਧਕ ਛੋਟੀ ੧, ਪਿਪਲੀਆਂ ੧, ਮਿਰਚਾਂ ੧, ਜਾਇਫਲ ੧, ਗੋਖਰੂ ੧, ਪਿ-ਪਲ ਦੀ ਛਿਲ ੧, ਜਵੈਨ ੧, ਤਾਲੀਸ ੧, ਤਜ ੧, ਭੰਗ ੧, ਅਨਾਰਦਾਨਾ ੧, ਜ਼ੀਰਾ ਸਿਆਹ ੧, ਜੀਰਾ ਸੁਪੈਦ ੧, ਚਿੱਤ੍ਰਾ ੧, ਚੁਬਕ ੧, ਕੌਂਚ ਬੀਜ ੧, ਚੰਬੇ ਦੀ ਜੜ ੧, ਨਵੇਂ ਸੰਘਾੜੇ ੧, ਕੁਲਫਾ ੧, ਕੱਕੜ ਸਿੰਙੀ ੧ ਚਿਰੌਂਜੀ ੧, ਨਾਗਕੇਸਰੀ ੧ ਪਹੁਕਰ ਮੂਲ ੧, ਸਤਾਵਰ ੧

ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਖਰੇ ੨ ਕੁਟ ਕਪੜ ਛਾਨ ਕਰੋ। ਵਖ ਵਖ

ਹੀ ਰਖੇ।

ਫਿਰ ਇਹ ਦੁਆਈਆਂ ਕੁਟੇ।

ਲੌਂਗ ੧ ਟੰਕ, ਜਾਫਲ ੧, ਛੁਹਾਰਾ ੧, ਗਿਰੀ ੧, ਦਾਲਚੀਨੀ ੧, ਤਗਰ ੧, ਨਿਕੀ ਲਾਚੀ ੧ ਈਸਬੰਧ ੧, ਜਲਵੜ੍ਹੀ ੧।

ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਵਖ ੨ ਕੁਟੇ।

ਗੋਕਾ ਦੁਧ ਪੰਜ ਸੇਰ ਲਏ। ਅਗਨ ਪਰ ਚਾੜ੍ਹੇ। ਅਧ ਸੇਰ ਭੜਿੰਗੀ ਦੀ ਛਿਲ਼ ਦਾ ਡੋਲਾ ਜੰਤ੍ਰ ਕਰੇ। ਖੋਆ ਕਰੇ ਦੁਧ ਦਾ। ਪੈਹਲਾ ਅਸਗੰਧ ਵਾਲਾ ਚੂਰਨ ਪਾਵੇ। ਜਦ ਰਲ ਜਾਵੇ ਤਦ ਲਾਹ ਲਵੇ ਅਰ ਲੌਂਗਾਂ ਵਾਲਾ ਚੂਰਨ ਪਾਵੇ। ਫੇਰ ਮਾੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਸੇਕਕੇ ਉਤਾਰ ਰਖੇ। ਪਾਓ ਪੱਕੀ ਖੰਡ ਪਾਵੇ।

ਦੋ ਟੰਕ ਰੋਜ ਖਾਵੇ। ਧਾਂਤਿ ਵਧੇ ਬਲ ਬਹੁਤਾ ਹੋਵੇ।

(੩) ਮਾਂਹ ਚੰਗੇ ਮੋਟੇ ਲਵੇ। ੧ ਮੁਠ ਰਾਤ ਨੂੰ ਭਿਓਂ ਦੇਵੇ। ਸੁਵੇਰੇ ਚੰਗੀ ਤ੍ਰਾਂ ਸਾਫ ਕਰੇ। ਗਿਲੇ ੨ ਕੁਟ ਲਵੇ। ਅਧ ਸਰ ਦੁਧ ਵਿਚ ਖੀਰ ਪਕਾਵੇ। ੪੦ ਦਿਨ ਸੇਵਨ ਕਰੇ। ਬਹੁਤ ਬਲ ਹੋਵੇ।

(੪) ਸਾਲਬ, ਲੌਂਗ, ਦਾਲ ਚੀਨੀ, ਲਾਦਿਚੀ ਛੋਟੀ, ਜਲਵੜ੍ਹੀ, ਪਿਪਲੀ, ਹਰਮਲ, ਮਾਲ ਕੰਗਣੀ। ਅਕਰ ਕਰਾ ਅਜਮੋਧ ਖੁਰਾਸਾਨੀ ਅਜਵੈਣ, ਜ਼ੀਰਾ ਚਿਟਾ, ਸਮੁੰਦ ਸੋਖ, ਮੂਸਲੀ ਕਾਲੀ, ਸੌਂਫ, ਗੋਖਰੂ, ਕਸਤੂਰੀ, ਬੰਸ ਲੋਚਨ, ਮੂਸਲੀ ਦੇ ਬੀਜ, ਸਤਾਵਰ, ਕੌਂਚ ਬੀਜ, ਬਿਦਾਰਾ, ਗਾਜਰਾਂ

ਦੇ ਬੀਜ, ਬਦਾਮਾਂ ਦੀਆਂ ਗਿਰੀਆਂ, ਪਿਸਤਾ, ਕਿਸ਼ ਮਿਸ਼, ਖੋਪਰਾ।

(੫) ਸਭ ਇਕੋ ਜਿਹਾ ਵਜਨ ਵਿਚ ਲਵੇ, ਤਿਨ ਗੁਣਾਂ ਮਿਸਰੀ ਕੁਜਿਆਂ ਦੀ ਪਾਵੇ। ਮਿਸਰੀ ਦੀ ਚਾਸਨੀ ਕਰੇ। ਸਭਨਾਂ ਦੇ ਬ੍ਰਾਬਰ ਖੋਆ ਪਾਵੇ।

ਦੋ ਪੈਸਾ ਭਰ ਰੋਜ ਸਵੇਰੇ ਖਾਵੇ। ਰੰਗ ਸੁਰਖ ਹੋਵੇ। ਬਲ ਬਹੁਤ ਹੋਵੇ। ਪ੍ਰਮੇਹ ਨਾਸ ਹੋਵੇ।

ਤੇਲ ਨਾਮਰਦੀ–

੫ ਤੇਲ ਮਾਲਸ਼ ਵਾਸਤੇ ਨਾਮਰਦੀ ਦੇ ਕਿ ਬਦ ਦਰ ਕਤਾਂ ਸੇ ਹੋਈ ਹੋਵੇ–

ਇਕ ਨਗ ਮਾਰੂ ਵਤਾਊਂ ਜੋਪਕ ਕੇ ਪੀਲਾ ਹੋਗਿਆ ਹੋਵੇ ਪੇੜ ਦੇ ਸਾਥ ਹੀ ਉਸ ਮੇਂ ੭ ਤੋਂ ੧੦ ਮਘਾਂ ਭਰ ਦੇਵੇ ਅਰ ਸੁਕਣ ਦੇਵੇ। ਫਿਰ ਕਟ ਕੇ ੪੦ ਤੋਲੇ ਤੇਲ ਤਿਲਾਂ ਦਾ ਲੈ ਕੇ ਅਗ ਪਰ ਚੜ੍ਹ ਕੇ ਵਿਚ ਉਹ ਬਤਾਊਂ ਤਲ। ਫੇਰ ੭ ਤੋਲੇ ਕੇਚੂਏ ਪਾ ਦੇਵੇ, ਸੁਕੇ ਹੋਇ। ਫੇਰ ੭ ਤੋਲੇ ਗੁਲੀਆਂ ਕਢਿ ਕੇ ਥੋਮ ਪਕਾਵੇ। ਜਦ ਖੂਬ ਪਕ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਤਾਰ ਕੇ ਰਗੜੇ ਅਰ ਛਾਣ ਕੇ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ਮੇਂ ਪਾਕੇ ਰਖੇ। ਪੰਦਰਾਂ ਰੋਜ਼ ਤਕ ਕਜ਼ੀਬ ਪਰ ਮਾਲਸ਼ ਕਰੇ। ਉਪਰ ਪਾਨ ਜਾਂ ਬੋਹੜ ਜਾਂ ਹਰਿੰਡ ਦਾ ਪੱਤਰ ਬੰਨ੍ਹ, ਕਚੇ ਸੂਤ੍ਰ ਸੇ। ਸੁਸਤੀ ਨਾਮਰਦੀ ਦੂਰ ਹੋਵੇ। ਬਹੁਤ ਅਛੀ ਦਵਾ ਹੈ। ਜੇ ਚਾਹੇ ਤਾਂ ੧ ਮਾਸਾ ਕੇਸਰ ਅਰ ੧ ਮਾਸਾ ਕਸਤੂਰੀ ਵੀ ਪਾ ਸਕੀਦਾ ਹੈ।

(੬) ਮਹੂਏ ਦੇ ਫੁਲ। ਗੁੰਮੇ ਫੁਲ। ਇਹਨਾਨੂੰ ਪੀਸੇ। ਫਾਈ ਟੰਕ ਸੈਹਤ ਤੇ ਘਿਉ ਨਾਲ ਚਟੇ। ਉਪਰ ਦੀ ਦੁਧ ਪੀਵੇ ਬਹੁਤ ਅਸਥੰਭਨ ਕਰੇ।

(੭) ਜਲਵਤ੍ਰੀ ਮਸਤਕੀ ਜੈਫਲ। ਲੌਂਗ। ਹਫੀਮ। ਸਭਿ ਸਮ ਵਜ਼ਨ ਲੈ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾਲ ਖਰਲ ਕਰੇ। ਇਕ ਇਕ ਮਾਸੇ ਦੀ ਗੋਲੀ ਕਰੇ। ਗੋਲੀ ਦੁਧ ਨਾਲ ਖਾਣੀ। ਬਹੁਤ ਤਾਕਤ ਦੇਂਵ ਹੈ।

(੮) ਬੋਹੜ ਦੀ ਦਾਹੜੀ। ਬੀਜ ਬੰਦ। ਭਖੜਾ ਦੇਸੀ। ਗੋਂਦ ਢਾਕ ਦੀ। ਸੁਪਾਰੀ ਚਿਕਨੀ। ਸੀਂਹ ਦੇ ਬੀਜ। ਕਿਕਰ ਦੀਆਂ ਫਲੀਆਂ। ਸੰਦਲ ਸੁਪੈਦ ਦਾ ਬੂਰਾ। ਸਭ ਬਰਾਬਰ ਲੈ ਪੀਸ ਛਾਣ ਕੇ ਖੰਡ ਮਿਲਾਕੇ ਦੁਧ ਸੇ ਖਾਵੇ, ਦੋ ਵਕਤ। ਵੀਰਯ, ਹਾਨੀ ਅਰ ਸੁਪਨਦੋਸ਼ ਨੂੰ ਫਾਇਦਾ ਕਰੇ।

(੯) ਪੁਰਾਣੇ ਹਰੜ ਦੀ ਜੜ ਦਾ ਚੂਰਨ ੫ ਮਾਸੇ ਜਲ ਨਾਲ ਫਕੇ। ਪ੍ਰਮੇਹ ਜਾਂ ਧਾਂਤ ਜਾਂਦੀ ਨੂੰ ਫਾਇਦਾ ਕਰੇ।

ਵਾਸਤੇ ਕੁਵਤ ਸਿਰ

(੧੦) ਹਰੜਾਂ ਕਾਲੀਆਂ। ਬਹੇੜੇ। ਆਂਵਲੇ ਕਲੋਂਜੀ। ਮਿਰਚਾਂ ਕਾਲੀਆਂ, ਮਘਾਂ, ਸੁੰਢ, ਲਾਚੀਆਂ। ਮੋਥਾ। ਕਲਾਬ। ਗੁਲਾਬ ਕੇ ਫੁਲ। ਭਲਾਵੇ। ਦੁਧ ਵਿਚ ਕਾੜੇ। ਤਿਉੜਾ ਸ਼ੈਹਦ ਪਾਵੇ ਸਭ ਦਾਰੂ ਕੁਟ ਕੇ। ਛੇ ਮਾਸੇ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ ਖਾਵੇ।

ਆਤਸ਼ਕ ਦੀਆਂ ਦੁਆਈਆਂ

ਪੁਰਾਣੇ ਆਤਸ਼ਕ ਕੋ

(੧) ਜਵੈਣਾਂ ਤਿੰਨੇ ੧॥) ਤੋਲਾ। ਚਿੱਤ੍ਰਾ ੧ ਤੋਲਾ। ਕਥ ੧ ਤੋਲਾ। ਇਲਾਚੀਦਾਣਾ ੧ ਤੋਲਾ। ਮਘਾਂ ੧ ਤੋਲਾ। ਨੀਲ ਕੰਠੀ ੧ ਤੋਲਾ। ਕਾਲੀਆਂ ਮਿਰਚਾ ੧ ਤੋਲਾ। ਤਬਾ ਸ਼ੀਰ ੧ ਤੋਲਾ। ਨੀਲਾਥੋਥਾ ੧ ਤੋਲਾ।

ਸਬ ਪੀਸ ੧ ਦਿਨ ਭਰ ਕਾਲੀ ਗਊ ਦੇ ਮੂਤ੍ਰ ਮੈਂ ਖੂਲ ਕਰੇ। ਫਿਰ ੧ਦਿਨ ਭਰ ਕੁਆਰ ਦੇ ਰਸ ਵਿਚ ਖੂਲ ਕਰੇ। ਛੋਲਿਆਂ ਜਿਡੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਬਣਾਵੇ। ੧ ਸੁਬਹ ੧ ਸ਼ਾਮ ਪਾਣੀ ਸੇ ਖਾਵੇਂ। ਛੋਲਿਆਂ ਦੀ ਦਾਲ ਮਨਾਹ ਹੈ। ਇਹ ਦੁਆਈ ਔਰਤਾਂ ਅਰ ਬਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਦੇਸਕੀ ਦੀ ਹੈ।

ਅੱਛੀ ਅਰ ਅਜਮੂਦਾ ਦੁਆਈ ਹੈ।

(੨) ਦਾਲ ਚਿਕਨਾ ੧ ਤੋਲਾ ਡਲੀ। ਰਸਕਪੂਰ ੧ ਤੋਲਾ ਡਲੀ। ਪਾਓ ਪੱਕੀਆਂ ਬੋਮ ਦੀਆਂ ਗਿਰੀਆਂ। ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਬਾਰੀਕ ਕਰਨੀਆਂ। ਦੋ ਟਿੱਕੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਇਕ ਵਿਚ ਦਾਲ ਚਿਕਨੇ ਦੀ ਅਰ ਦੂਜੇ ਵਿਚ ਰਸਕਪੂਰ ਦੀ ਡਲੀ ਰਖਕੇ ਉਪਰ ਆਟੇ ਦੀ ਰੋਟੀ ਬਣਾਕੇ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਲਪੇਟ ਦੇਣਾ। ਕਚੋਰੀਆਂ ਵਾਂਗ ੧॥ ਪਾਓ ਤੇਲ ਸਰਸੋਂ ਵਿਚ ਤਲੇ। ਅਗ ਮਠੀ ੨ ਬਾਲੇ। ਜਦ ਤੇਲ ਰਿਝਣੋਂ ਹਟੇ ਤਦ ਉਤਾਰ ਠੰਡਾ ਕਰੇ। ਤਕਰੀਬਨ ਤਿੰਨ ਘੰਟੇ ਲਗਣਗੇ। ਦੋਵੇਂ ਡਲੀਆਂ ਕਢੇ। ਸਾਫ ਕਰ ਪੀਸਕੇ ਮਲਾਵੇ ਖੁਰਾਕ

ਦੇ ਚਾਵਲ ਮਲਾਈ ਵਿਚ ਰਖਕੇ ਨਿਗਲ ਜਾਵੇ। ਗਜ਼ਾ ਰੋਟੀ ਘਿਓ, ਚਨੇ ਦਾ ਰਸਾ ਖਾਵੇ। ਬੜੀ ਹਛੀ ਦਵਾ ਹੈ।

ਧੂਣੀ ਜ਼ਖਮਾਂ ਵਾਸਤੇ--

ਮੋਮ ਦੇਸੀ ੪ ਮਾਸੇ। ਸ਼ਿੰਗਰਫ਼ ਰੂਮੀ ੨ ਮਾਸੇ। ਮੁਰਦਾ ਸੰਗ ੨ ਮਾਸੇ। ਦੋਵੇਂ ਚੀਜਾਂ ਪੀਸਕੇ ਮੋਮ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਵਿਚ ਮਲਾ ੪ ਟਿਕੀਆਂ ਕਰ ਲਵੇ। ਕੋਲਿਆਂ ਦੀ ਅਗ ਪਰ ਸਵੇਰੇ ਸ਼ਾਮ ਧੂਣੀ ਲਵੇ। ਆਪਣੇ ਗਿਰਦ ਮੋਟਾ ਕਪੜਾ ਲਪੇਟ ਵਿਰਲੀ ਪੀੜੀ ਉਪਰ ਬੈਠ ਜਾਵੇ। ਹੇਠਾ ਧੂਣੀ ਰਖੇ। ਤ੍ਰੈ ਰੋਜ਼ ਐਸਾ ਕਰੇ ਜਖਮ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋ ਜਾਂਣਗੇ। ਮੂੰਹ ਨੰਗਾ ਰਖਣਾ।

ਮਲ੍ਹਮ ਬਾਦ ਫਿਰੰਗ

ਸ਼ਿੰਗ੍ਰਫ ਮਾਸੇ ੨। ਸੁਪੈਦਾ ੨। ਧੂਪ ਮਾਸੇ ੨। ਨੀਲਾ ਥੋਥਾ ਮਾਸਾ ੧। ਮੁਰਦਾ ਸੰਗ ਮਾਸੇ ੨। ਮੋਮ ਇਕ ਤੋਲਾ। ਤੇਲ ਤਿਲਾਂ ਦਾ ਦੋ ਤੋਲੇ। ਤੇਲ ਨੂੰ ਸਾੜਕੇ ਮੋਮ ਪਾਣੀ, ਹੋਰ ਸਭ ਦਾਰੂ ਪਾਕੇ ਘੋਟਣਾ। ਡਬੀ ਵਿਚ ਪਾਉਣਾ। ਮਹੀਨ ਟਾਕੀ ਨੂੰ ਲਾਕੇ ਜ਼ਖਮਾਂ ਉਪਰ ਲਾਉਣਾ।

ਹੋਰਮਲ੍ਹਮ

ਮੋਮ ਇਕ ਤੋਲਾ। ਸ਼ਿੰਗ੍ਰਫ ਇਕ ਮਾਸਾ। ਰਸਕਪੂਰ ੧ ਮਾਸਾ। ਮੁਰਦਾ ਸੰਗ ੨ ਮਾਸੇ। ਕਪੂਰ ਕੱਚਾ ੧ ਮਾਸਾ। ਤਿਲਾਂ ਦੇ ਤੇਲ ਵਿਚ ਮਲ੍ਹਮ ਬਣਾਵੇ।

ਇਕ ਦੁਆਈ ਕਰਤਾ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੇ ਸੋਗੰਧ ਖੁਆਕੇ ਦਸੀ ਹੈ ਉਹ ਲਿਖਣ ਤੋਂ ਕਾਸਰ ਹੈ। ਬਣਾਕੇ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੁਲ ਕੋਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ।

ਸੁਜ਼ਾਕ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ

(੧) ਰੇਵਤ ਚੀਨੀ। ਜਓਂ ਖਾਰ। ਸ਼ੋਟਾ ਕਲਮੀ। ਜ਼ੀਟਾ ਢਿੱਟਾ। ਲਾਚੀਆਂ। ਫੁਲ ਗੁਲਾਬ। ਚੰਦਨ ਚਿਟਾ। ਸਭ ਬ੍ਰਾਬ੍ਰਲੈਕੇ ਕੁਟ ਕੇ ਪੰਜ ਮਾਸੇ ਦੁਧ ਦੀ ਲਸੀ ਨਾਲ ਫਕੇ। ਸੁਜ਼ਾਕ ਨੂੰ ਫਾਇਦਾ ਕਰੇ।

ਪੁਰਾਣੇ ਸੁਜ਼ਾਕ ਦੀ ਦਵਾ

(੨) ਮੁਰਦਾ ਸੰਗ ੧ ਤੋਲਾ। ਇਲੈਚੀ ਛੋਟੀ ੧ ਤੋਲਾ। ਮਿਰਚਾਂ ਕਾਲੀਆਂ੧ ਤੋਲਾ। ਮਾਜੂ ਨਵਾਂ ੧ ਤੋਲਾ। ਜਉਂ ਖਾਰ ੧ ਤੋਲਾ। ਸਭ ਦਾਰੂ ਪੀਸ ਛਾਣਕੇ ਸਤਿ ਪੁੜੀਆਂ ਕਰੇ। ਪੈਹਲੇ ਦਿਨ ੬ ਮਾਸੇ ਸ਼ੋਰਾ ਕਲਮੀ ਤੇ ੬ ਮਾਸੇ ਜਉਂਖਾਰ ੪ ਸੇਰ ਪਾਣੀ ਤੇ ਅਧ ਸੇਰ ਦੁਧ ਮੇਂਪਾ ਦੇਵੇ ਅਰ ਪੀਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੇ। ਸਵੇਰ ਤੋਂ ਹੀ। ਜਦ ਓਹ ਲਸੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਕ ਪੁੜੀ ਖਾਵੇ, ਛੋਲਿਆਂ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ। ਛੋਲੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਭਿਗੋ ਦੇਵੇ ਸਵੇਰੇ ੧ ਓਬਾਲਾ ਦੇਵੇ। ਛੋਲੇ ਅਧ ਪਾਓ ਕਾਫੀ ਹਨ। ਰੋਜ ਇਸੇ ਤ੍ਰਾਂ ਖਾਵੇ। ਲਸੀ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਹੀ ਪੀਵੇ।

ਪਚਕਾਰੀ ਕਰਨ ਨੂ-

(੩) ਅਫੀਮ ਕਚੀ ੨ ਰਤੀ। ਮੁਰਦਾ ਸੰਗ ੬ ਮਾਸੇ। ਰਸੌਂਤ ਚੰਗੀ ੬ ਮਾਸੇ। ਤਿੰਨੇ ਗੁਲਾਬ ਦੇ ਅਰਕ ਦੀ ਬੋਤਲ ਵਿਚ ਹਲ ਕਰੇ। ਪਚਕਾਰੀ ਦੋਵੇਂ ਵੇਲੇ ੭ ਰੋਜ਼ ਕਰੇ। ਸੁਜ਼ਾਕ ਜਾਵੇ।

(੪) ਸ਼ੋਰਾ ੧ ਤੋਲਾ । ਗੰਧਕ ੧ ਤੋਲਾ। ਮਿਲਾਕੇ ਕੜਾਹੀ ਮੇਂ ਪਾਵੇ ਉਪਰ ੧ ਬਰਤਨ ਰਖਕੇ ਆਟੇ ਨਾਲ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਵੇ। ਹੇਠ ਨਰਮ ਨਰਮ ਅਗਨ ਬਾਲ ਦੇਵੇ। ਇਹ ਪਾਣੀ ਹੋਕੇ ਆਪਸ ਵਿਚ ਮਿਲ ਜਾਵਨ ਗੇ। ਉਸ ਵਿਚ ੧ ਤੋਲਾ ਫਟਕੜੀ ਅਰ ੧ ਮਾਸਾ ਅਫੀਮ ਮਿਲਾਵੇ। ਫਟਕੜੀ ਖਿਲ ਕਰ ਲੈਣੀ। ਸਭ ਪੀਸ ਕੇ ਰਖੇ। ਖੁਰਾਕ ੧ ਮਾਸਾ ਸ਼ਰਬਤ ਬਜ਼ੂਰੀ ਨਾਲ ਖਾਵੇ।

(੫) ਸਕਾਕਨਿਜ। ਮਾਜੂ। ਇਲਾਚੀ ਨਿਕੀ। ਚੰਦਨ ਬੂਰਾ। ਗਿਲਰਤੀ। ਕਿਕਰ ਦੇ ਫੁਲ। ਕੰਦਰੂ। ਸਤ ਗਲੋਇ ਮੁਲਠੀ। ਹਫੀਮ ਅਧ ਵਜਨ। ਬਾਕੀ ਸਭ ਇਕੋ ਜਹੀਆਂ। ਪੀਸ ਦੋ ਮਾਸੇ ਜਲ ਨਾਲ ਖਾਇ।

ਇਸਤ੍ਰੀ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ

ਰਿਤੁ ਦੇ ਸਮੇ ਦਰਦ ਹੋਵੇ ਉਸ ਦੀ ਦੁਵਾ

(੧) ਸ਼ੋਰਾ ਕਲਮੀ ਇਕ ਤੋਲਾ। ਜਉਖਾਰ ਇਕ ਤੋਲਾ ਰੇਵਤ ਖਤਾਈ ਇਕ ਤੋਲਾ। ਜ਼ੀਰਾ ਸਫੈਦ ੬ ਮਾਸੇ ਮਿਸਰੀ ਕੁਜੇ ਦੀ ਦੋ ਤੋਲੇ। ਸਭ ਵਖ ਵਖ ਪੀਸਕੇ ਮਿਲਾਕੇ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਪੀਸਕੇ ਰਲਾ ਲਵੇ। ਸਵੇਰੇ ੬ ਮਾਸੇ ਤਾਜ਼ੇ ਜਲ ਸੇ ਅਰ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਛੇ ਮਾਸੇ ਕੋਸੇ ਦੁਧ ਸੇ ਖਾਵੇ। ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪੈਹਲਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੇ।

ਹੈਜ਼ ਨਾਂ ਆਵੇ ਦਰਦ ਹੋਵੇ

(੨) ਅਫੀਂਮ ਕਚੀ ੧। ਰਤੀ। ਭੰਗ ਦਾ ਸਤ ੩। ਰਤੀ ਮੁਸ਼ਕਾ ਪੂਰ ੧।। ਰਤੀ ਪੀਸ ਮਿਲਾਕੇ ਦੇਵੇ ਇਹ ਇਕ ਖੁਰਾਕ ਹੈ। ਹੈਜ਼ ਤੁਰਤ ਜਾਰੀ ਹੋਵੇ।

(੩)ਏਲਵਾ ਅਰ ਗੁਗਲ ਡੇਢ ੨ ਰਤੀ ਮਿਲਾਕੇ ਗੋਲੀ ਬਣਾਵੇ ਗਰਮ ਦੁਧ ਸੇ ਦੇਵੇ। ਤੁਰਤ ਰਿਤੂ ਖੁਲੇ।

(੪) ਹੀਰਾ ਕਸੀਸ ਇਕ ਰਤੀ ਏਲਵਾ ਇਕ ਰਤੀ ਕੁਟ ਮਲਾਕੇ ਗਰਮ ਦੁਧ ਯਾ ਪਾਣੀ ਸੇ ਦੇਵੇ ਫਾਇਦਾ ਕਰੇ।

ਜੇ ਰਿਤੂ ਬੇ ਮਰਯਾਦਾ ਬਹੁਤਾ ਆਵੇ

(੪) ਨਸਪਾਲ ੪ ਮਾਸੇ। ਪੋਸਤ ਡੋਡਾ ੪ ਮਾਸੇ। ਚੰਦਨ ਬੂਰ ੪ ਮਾਸੇ। ਬਰੀਕ ਪੀਸ ਦਹੀ ਮਿਲਾਕੇ ਖਾਵੇ।

ਇਹ ਇਕ ਖ਼ੁਰਾਕ ਹੈ ਇਤਨਾ ਇਤਨਾ ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਵਰਤੇ। ਖ਼ੂਨ ਬੰਦ ਹੋਵੇ ।

(੬) ਫਲੀ ਬਬੂਲ,ਬੋਹੜ ਦੀ ਦਾਹੜੀ, ਅਲੈਚੀ ਸੁਪੇਦ, ਤੁਬਾ ਸ਼ੀਰ, ਸਰਬ ਪੀਸ ਕੇ ੬ ਮਾਸੇ ਸ਼ੁਬਤ ਜਾਂ ਜਲ ਨਾਲ ਖਾਵੇ ।

(੭) ਫਾਲਸੇ ਦੀ ਛਿਲ ਭਿਉਂਕੇ ਰਗੜਕੇ ਮਿਸਰੀ ਪਾਕੇ ਪੀਵੇ ।

ਸੁਪੇਦ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਲਿਕੋਰੀਏ ਦੀ ਦਵਾ

(੮) ਕਿਕਰ ਦੀਆਂ ਫ਼ਲੀਆਂ, ਬੋਹੜ ਦੀ ਦਾੜ੍ਹੀ। ਪਿਪਲ ਦਾ ਸਕ। ਖੰਡ। ਅੰਬ ਦੀ ਛਿਲ। ਜਾਮਨੂੰ ਦਾ ਸਕ। ਅਨਾਰ ਦੀ ਜੜ ਦਾ ਸਕ ਬਰਾਬਰ ਪੀਸ ਕੇ ਛੇ ਮਾਸੇ ਰੋਜ਼ ਫਕੇ ਜਲ ਸੇ।

(੯) ਗੇਰੀ ੬ ਮਾਸੇ। ਕੈਹਰਬਾ ੬ ਮਾਸੇ। ਪੀਸ ਕੇ ੪ ਰਤੀ ਆਂਡੇ ਦੀ ਜ਼ਰਦੀ ਥੋੜੀ ਪਕਾਕੇ ਉਸ ਨਾਲ ਖਾਵੇ। ਜੇ ਆਂਡਾ ਨ ਖਾਵੇ ਤਾਂ ਕੇਲੇ ਪਕੇ ਮੇਂ ਮਿਲਾਕੇ ਖਾਵੇ। ਦੋਵੇਂ ਵਕਤ। ਚੰਗੀ ਦਵਾ ਹੈ।

(੧੦) ਕੇਕੜਾ ੬ ਮਾਸੇ। ਲੌਂਗ ਤਿਨ ਤੋਲੇ। ਖੰਡ ਪੰਜ ਤੋ । ਪੀਸ ਕੇ ਮਿਲਾਵੇ। ੧੮ ਖੁਰਾਕਾਂ ਕਰੇ। ਦੁਧ ਨਾਲ ਖਾਵੇ। ਅਜੀਬ ਦਵਾ ਹੈ।

ਹਮਲ ਨੂ ਕਾਇਮ ਰਖਣ ਦੀ ਦਵਾ

(੧੧) ਬਸਦ ਯਾਨੀ ਮੂੰਗੇ ਦੀ ਜੜ੍ਹ। ਸਦਫ ਯਾਨੀ ਸਿਪ ਮੋਤੀਆਂ ਦੇ। ਜ਼ੈਹਰ ਮੋਹਰਾ ਖਤਾਈ। ਨਾਰੀਅਲ ਦਰਿਆਈ

ਮੋਤੀ ਸੁਚੇ ਅਨਵਿਧ। ਵਰਕ ਚਾਂਦੀ ਦੇ। ਮੁਸ਼ਕ। ਪੈਹਲੀਆਂ ਚਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇਕੋ ਜਹੀਆਂ ਪੰਜਵੀਂ ਅਧਾ ਵਜ਼ਨ। ਵਰਕ ਪੈਹਲੀਆਂ ਜਿਨਾਂ। ਮੁਸ਼ਕ ਅਠਵਾਂ ਹਿਸਾ। ਪੈਹਲੀਆਂ ਚੌਂਹਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਖਰਲ ਕਰ ਮੋਤੀ ਤੇ ਵਰਕ ਅਲਗ ਪੀਸੇ। ਪਿਛੋਂ ਮੁਸ਼ਕ ਮਿਲਾਕੇ ਗੋਲੀਆਂ ਮਾਂਹ ਦੇ ਦਾਣੇ ਬਰਾਬਰ ਕਰੇ। ੧ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਦੁਧ ਨਾਲ ਖਾਵੇ।

(੧੨) ਅਸਗੰਧ ਨਾਗੌਰੀ ੪ ਮਾਸੇ। ਘੀ ਗੋਕਾ ੪ ਮਾਸੇ। ਖੰਡ ਦੇਸੀ ਚਾਰ ਮਾਸੇ। ਇਹ ਇਕ ਖੁਰਾਕ ਹੈ। ਰੋਜ ਦੁਧ ਨਾਲ ਖਾਵੇ ੪੦ ਦਿਨ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ।

(੧੩) ਕੁਸੰਭਾ ੧ ਤੋਲਾ। ਮੈਂਹਦੀ ੧ ਤੋਲਾ। ਅਲੈਚੀਆਂ ੧ ਤੋਲਾ। ਕਚੂਰ ੧ ਤੋਲਾ। ਚੰਦਨ ੧ ਤੋਲਾ। ਮੋਥਾ ੧ ਤੋਲਾ ਕਪੂਰ ੧ ਤੋਲਾ। ਜ਼ੀਰਾ ੧ ਤੋਲਾ। ਕਸਤੂਰੀ ਅਧਾ ਤੋਲਾ। ਉਸ਼ਬਾ ੧ ਤੋਲਾ। ਚੋਬਚੀਨੀ ੧ ਤੋਲਾ। ਸਭ ਕੁਟ ਪੀਸਕੇ ਛੈਹਤ ਮਿਲਾਕੇ ਗੋਲੀਆਂ ਚਣੇ ਪਰਮਾਣ ਕਰੇ। ਗਰਭ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਣ ਥੋਂ ਹੀ ੧ ਗੋਲੀ ਜਲ ਨਾਲ ਰੋਜ ਖਾਵੇ। ਬਚਾ ਪੂਰੀਂ ਦਿਨੀਂ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਵੇ ਗੋਲੀ ਕਦੇ ਦੁਧ ਸੇ ਕਦੇ ਪਾਣੀ ਜੈਸੀ ਤਬੀਅਤ ਹੋਵੇ ਖਾਵੇ ਦੁਧ ਚਾਵਲ ਵਗੈਰਾ ਖਾਵੇ।

(੧੪) ਗਰਭ ਮਾਲੂਮ ਹੋਣ ਪਰ ੧ ਮਾਸਾ ਭੰਗ ਦੇ ਬੀਜ ਤਾਜ਼ੇ ਜਲ ਸਾਥ ਰੋਜ਼ ਖਾਵੇ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਲੜਕਾ ਹੋਵੇ। ਜਿਸ ਦੇ ਲੜਕੀਆਂ ਹੁੰਦੀ ਹੋਣ ਉਹ ਕਰੇ।

(੧੫) ਮੋਰ ਦੇ ਪਰ ਦੀ ਟਿਕੀ ੧ ਨਗ। ਕੇਸਰ ਈਰਾਨੀ ਅਧੀ ਰਤੀ। ਗੁੜ ਪੁਰਾਣਾ ੨ ਮਾਸੇ। ਕੁਟ ਗੋਲ਼ੀ ਬਣਾ॥ ਰਿਤੂ ਸੇ ਫਾਰਗ ਹੋ ਇਸਨਾਨ ਕਰ ਇਹ ਗੋਲੀ ਖਾਵੇ। ਅਰ ਮਰਦ ਕੇ ਪਾਸ ਜਾਵੇ। ਪ੩ ਸਵੇਰੇ ਗੋਲੀ ਖਾਵੇ। ਗੋਲੀ ਮਰਦ ਸੰਗ ਤੋਂ ਇਕ ਦਿਨ ਪੇਹਲੋਂ ਖਾਵੇ। ਈਸ਼ਵਰ ਕਿਰਪਾ ਕਰੇ।

ਵਾਸਤੇ ਸੂ ਬਦਲਨ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ।

(੧੬) ਕੰਚਨ ਬੀਜਾ ੧ ਫਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਦੁਆਰ ਵਲ ਬਹੁਤ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਉਧਰ ਲੋਕੀਂ ਪਸੂਆਂ ਨੂੰ ਅਫਰਾ ਹਟਨ ਵਾਸਤੇ ਦਿਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੰਚਨ ਬੀਜੇ ਦੇ ਬੀਜ ਲੈ ਲਵੇ। ਇਕ ਜਾਂ ਦੋਇ। ਜਦ ਇਸਤ੍ਰੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਹੋ ਕੇ ਇਸਨਾਨ ਕਰ ਲਵੇ ਤਾਂ ਦਾਣਾਂ ਲੈ ਕੇ ਉਸਨੂੰ ਠੋਕਰਲਵੇ ਪੀਸੇ ਨਹੀਂ ਅਰ ਗੁੜ ਵਿਚ ਗੋਲੀ ਕਰੇ। ਸੂਰਜ ਚੜ੍ਹਦੇ ਵਲ਼ ਮੁਖ ਕਰ ਲਵੇ ਅਰ ਦਲੀਜ਼ ਦੇ ਇਕ ਪੈਰ ਅੰਦਰ ਇਕ ਬਾਹਰ ਕਰੇ। ਸਬੂਤੀ ਗੋਲੀ ਨਿਗਲ੍ਹ ਜਾਵੇ। ਉਤੋਂ ਵਛੇ ਵਾਲੀ ਗਊ ਦਾ ਦੁਧ ਪੀਵੇ। ਤਿਨ ਦਿਨ ਇਸਤ੍ਰਾਂ ਕਰੇ। ਪੁਰਸ਼ ਸੰਗਤ ਕਰੇ। ਈਸ਼ਵਰ ਲੜਕਾ ਬਖਸ਼ੇਗਾ। ਦੁਆਈ ਤਿੰਨ ਵਾਰੀਆਂ ਖਾਵੇ।

(੧੭) ਸ਼ਿਵਲਿੰਗੀ ੬ ਮਾਸੇ। ਭਗਲਿੰਗੀ ੬ ਮਾਸੇ। ਸੰਖਾਵਲੀ ੩ ਮਾਸੇ। ਪਿਪਲ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਤਿਨ ਮਾਸੇ। ਪਾਰਸ ਪਿਪਲੇ ਦੇ ਬੀਜ ੩ ਮਾਸੇ। ਸੁਚੇ ਮੋਤੀ ਤਿਨ ਮਾਸੇ। ਸੋਨਾ ਗੇਰੂ (ਜੋ ਸੁਨਿਆਰੇ ਸੋਨੇ ਉਪਰ ਲਗਾਂਦੇ ਹਨ)

ਦੋ ਰਤੀ ਪ੍ਰਮਾਣ। ਮੋਤੀ ਕੁਆਰ ਦੇ ਰਸ ਵਿਚ ਭੁੰਨ ਲਵੇ। ਇਕ ਠੂਠੀ ਹੇਠਾਂ ਇਕ ਉਪਰ ਵਿਚ ਮੋਤੀ ਪਾਵੇ। ਸੰਪਟ ਕਰਕੇ ਪੰਜ ਪੰਜ ਸੇਰ ਗੋਹਿਆਂ ਦੀ ਅ:ਗ ਦੇਵੇ। ਬਾਕੀ ਸਭ ਚੀਜਾਂ ਪੀਸ ਸੰਖਾਵਲੀ ਦੇ ਜਲ ਵਿਚ ਗੋਲੀ ਕਰੇ। ਮੋਤੀ ਵੀ ਵਿਚੇ ਪਾਉਣੇ। ਸਤਾਈ ਗੋਲੀਆਂ ਕਰੇ। ਰਿਤੂ ਤੋਂ ਪਸ਼ਚਾਤਿ ਇਕ ਗੋਲੀ ਰੋਜ ਖਾਵੇ ਨੌਂ ਦਿਨ। ਪਤੀ ਸੰਗਤ ਕਰੇ। ਜੇ ਹਮਲ ਨਾ ਰਹੇ ਤਾ ਤਿਨ ਵੇਰਾਂ ਖਾਵੇ। ਨਿਸ਼ਚੇ ਲੜਕਾ ਪੈਦਾ ਹੋਏਗਾ। ਮਹਾਤਮਾ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਦਸੀ ਹੋਈ ਦੁਆਈ ਹੈ। ਖਿਆਲ ਰਖਣਾ ਜੋ ਇਹਨਾਂ ਦੋਹਾਂ ਦੁਆਈਆਂ ਪਿਛੋਂ ਦੁਧ ਚਉਲ ਖਾਵੇ।

ਜੇ ਗਰਭ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹੇਠਲੀਆਂ ਦੁਆਈਆਂ ਵਰਤੇ ਗਰਭ ਹੋਵੇ ॥

(੧੮) ਕੁਕੜ ਦਾ ਪਿਤਾ ੧ ਨਗ। ਕੇਸਰ ਕਸ਼ਮੀਰੀ ੧ ਮਾਸਾ। ਜਾਇਫਲ ਤੇਲੀਆ ਇਕ ਮ ਸਾ। ਬਾਰੀਕ ਪੀਸਕੇ ਤਿੰਨ ਗੋਲੀਆਂ ਕਰੇ ੧ ਗੋਲ਼ੀ ਜਲ਼ ਨਾਲ ਤਿਨ ਦਿਨ ਤਿਨੋ ਖਾਵੇ ਰਿਤੂ ਆਉਣ ਪਰ। ਫਰ ਅਸ਼ਨਾਨ ਕਰੇ। ਪਤੀ ਮਿਲਾਪ ਕਰੇ। ਭੋਜਨ ਚੰਗਾ ਦੁਧ ਚਾਉਲ ਆਦਿ ਕਰੇ।

(੧੯) ਹਾਥੀ ਦੰਦ ਦਾ ਬੁਰਾਦਾ ਬ੍ਰਾਬਰ ਦੀ ਖੰਡ ਮਿਲਾਕੇ ਰਖੇ ਹੈਜ ਸੇ ਫਾਰਗ ਹੋ ਕਰ ੯ ਮਾਸ ਰੋਜ ਖਾਣਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੇ ਜਲ ਸੇ। ਫਿਰ ਪਤੀ ਮਿਲਾਪ ਕਰੇ। ਹਮਲ ਹੋਏ ਜ਼ਰੂਰ।

ਤਾਪ ਖਾਂਸੀ ਪਰਸੂਤਕਾ ਕੋ ਫਾਇਦਾ ਕਰੇ ਹੈ।

(੨੦) ਜੜ੍ਹ ਕੰਡਿਆਰੀ ਵਡੀ ਛੇ ਮਾਸੇ। ਜੜ ਕੰਡਿਆਰੀ ਛੋਟੀ ੬ ਮਾਸੇ। ਗੋਖਰੂ ਵਡਾ ਛੇ ਮਾਸੇ। ਨਾਗਰ ਮੋਥਾ ੬ ਮਾਸੇ। ਸੁੰਢ ਸਤਵਾ ੬ ਮਾਸੇ। ਕਾਇਫਲ ੬ ਮਾਸੇ। ਧਨੀਆਂ ੬ ਮਾਸ਼ੇ। ਮਘਾਂ ੬ ਮਾਸੇ। ਗਜ ਪਿਪਲੀ ੬ ਮਾਸੇ। ਜਵ ਸਾ ੬ ਮਾਸੇ। ਛਿਲ ਹਰੀੜ ਜ਼ਰਦ ੬ ਮਾਸੇ। ਦੇਉਦਾਰ ੬। ਜੜ੍ਹ ਕੁਠ ਸ਼ੀਰੀਂ ੬ ਮਾਸੇ ਚੁਰਾਇਤਾ ੬ ਮਾਸੇ ਅਤੀਸ ੬ ਮਾਸੇ ਗੋਂਦ ਨਿੰਮ ਦੀ ੬ ਮਾਸੇ। ਕਕੜ ਸਿੰਙੀ ੬ ਮਾਸੇ

ਸਭ ੬ ਮਾਸੇ ਜਾਂ ਤੋਲਾ ਵੀ ਲੈਕੇ ਪੀਸ ਕੇ ਮਲਾ ਰਖੇ। ਇਸ ਵਿਚੋਂ ੨ ਤੋਲੇ ਲੈਕੇ ਤਿੰਨ ਪਾਉ ਪਕੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਪਕਾਵੇ। ਜਦ ਅਧ ਪਾਉ ਰਹੇ ਤਾਂ ਛਾਣ ਕੇ ਇਸ ਵਿਚ ਹੇਠਲੀਆਂ ਦੁਆਈਆਂ ਪਾਵੇ। ਹਿੰਙ ੧ ਰਤੀ ਨਿਮਕ ਸੈਂਧਾ ੧ ਮਾਸਾ। ਅਗਰ ੬ ਮਾਸੇ ਲਵੇ ਤਾਂ ੪ ਰੋਜ਼ ਕਰੇ ਜੇ ਇਕ ਤੋਲਾ ਵੀ ਲਵੇ ਤਾਂ ੮ ਰੋਜ਼ ਕੀ ਹੈ।

ਵਾਸਤੇ ਦੁਧ ਵਧਾਣ ਦੇ

(੨੧) ਸਤਾਵਰ ਤੇ ਖੰਡ ਪੀਸ ਮਿਲਾਕੇ ੧ ਤੋਲਾ ਦੁਧ ਨਾਲ ਫ਼ਕੇ।

ਜੇ ਦੁਧ ਘਟ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ

(੨੨) ਮੁਰਦਾ ਸੰਗ ੬ ਮਾਸੇ। ਲਾਖ ਦਾਣਾ ੬ ਮਾਸੇ।

ਪੀਸ ਕੇ ਗੁਲ ਰੋਗਨ ੩ ਤੋਲੇ ਮਿਲ ਕੇ ਲੇਪ ਕਰੇ ਥਣ ਪਰ ਦੇਵੇ ਵਕਤ।

ਸੁਪਾਰੀ ਪਾਕ

(੨੩) ਜਰੀਆਨ ਕੋ, ਤਾਕਤ ਕੋ, ਪਰਦਰ ਰੋਗ ਕੋ। ਮਰਦ ਔਰਤਾਂ ਦੋਨੋਂ ਕੋ ਸੂਦਮੰਦ ਹੈ। ਹਮਲ ਕੋ ਕਾਇਮ ਰਖੇ ਹੈ ਮੇਹਿਦੇ, ਜਿਗਰ, ਗੁਰਦੇ ਕੋ ਤਾਕਤ ਦੇਵੇ ਹੈ। ਅਨੇਕ ਗੁਣ ਕਰੇ।

ਸੁਪਾਰੀ ਦਖਣੀ ੪੦ ਤੋਲੇ। ਅਲੈਚੀ ਛੋਟੀ ਜਾਇਫਲ ; ਜਲਵਤ੍ਰੀ। ਤਬਾਸ਼ੀਰ। ਤਜ। ਤਮਾਲ ਪਤ੍ਰ। ਨਾਗਕੇਸਰ । ਪਿਪਲਾ ਮੂਲ ਗਠੀਆਂ। ਜੀਰਾ ਸੁਪੈਦ। ਨਾਗਮੋਥਾ। ਲੌਂਗ। ਮਘਾਂ। ਮਿਰਚਾਂ। ਸੁੰਢ। ਤਾਲੀਸ ਪਤ੍ਰ ਬੇਰਾਂ ਦੀਆਂ ਗਿਰੀਆਂ। ਪਤਰਜ। ਵਿੜੇਵਿਆਂ ਦੀਆਂ ਗਿਟੀਆਂ। ਗਿਰੀ ਕੰਵਲ ਗਟਾ। ਪੋਸਤ ਖਸਖਸ ਦਾ। ਸਤਾਵਰ। ਸੰਘਾੜਿਆਂ ਦਾ ਆਟਾ। ਇਹ ਸਭ ਦੋ ਦੋ ਤੋਲਾ ਮਣੱਕਾ ਕਢਕੇ ਬੀਜ ੨੦ ਤੋਲੇ। ਬਦਾਮਾਂ ਦੀਆਂ ਗਿਰੀਆਂ ਪੰਜ ਤੋਲੇ। ਮਗਜ਼ ਪਿਸਤਾ। ਪੰਜ ਤੋਲੇ ਮਗਜ਼ ਚਿਲਗੋਜ਼ਾ ਪੰਜ ਤੋਲੇ। ਘੀ ਗੋਕਾ ਸਵਾ ਸੇਰ। ਦੁਧ ਗੋਕਾ ਅਠ ਸੇਰ। ਖੰਡ ਦੇਸੀ ੨ ਸੇਰ।

ਪੈਹਲਾਂ ਸੁਪਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦਰੜ ਕੇ ਪੰਜ ਸੇਰ ਦੁਧ ਮੇਂ ਪਕਾਵੇ। ਜਦ ਦੁਧ ਸੁਕ ਜਾਵੇ ਤਦ ਸੁਪਾਰੀਆਂ ਕੁਟ ਕੇ ਬਾਰੀਕ ਕਰੇ ਅਰ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਪੀਸ ਕੇ ਬਾਰੀਕ ਕਰ ਰਖੇ। ਖੰਡ ਦਾ ਕੁਆਮ ਬਾਕੀ ਤਿਨ

ਸੇਰ ਦੁਧ ਪਾਕੇ ਕਰੇ । ਦੁਆਈਆਂ ਥੋੜੇ ਘੀ ਮੇਂ ਭੁਨ ਲਵੇ। ਫਿਰ ਹੋਰ ਘੀ ਪਾਕੇ ਚਾਸ ਵਿਚ ਮਿਲਾਕੇ ਮਾਜੂਨ ਕਰੇ। ਮਣੱਕਾ ਵੀ ਪੀਸਕੇ ਪਾਵੇ। ਖੁਰਾਕ ੧ ਸੇ ਦੋ ਤਲੇ ਤਕ ਤਾਕਤ ਅਨੁਸਾਰ। ੨੦ ਪ੍ਰਮੇਹ ਕੋ ਹਟਾਵੇ ਹੈਂ। ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਪਰਦਰ ਰੋਗ। ਸਫੈਦ ਸੁਰਖ ਪਾਣੀ ਵਗਦੇ ਕੋ, ਤਾਤਕ ਕੋ। ਭੁਸੇ ਰੋਗ ਕੋ ਬਹੁਤ ਉੱਤਮ ਹੈ। ਹਾਜ਼ਮਾਂ ਠੀਕ ਰਹੇ ਹੈ। ਸਿਰ ਦਰਦ ਚਕਰਾਉਨ ਕੋ। ਥਕਾਵਟ ਕੋ ਦੂਰ ਕਰੇ ਹੈ। ਦੁਧ ਸਾਥ ਖਾਵੇ ਰੁਚੀ ਮੂਜਬ। ਦੁਧ ਪੀਣਾ ਗਜ਼ਾ ਅਛੀ ਖਾਵੇ।

(੨੪) ਸੰਕੋਚ ਕਰੇ, ਇੰਦਾਮਨਿਹਾਨੀ। ਮਾਈਂ। ਫਟਕੜੀ। ਬਿਲ ਜੁਆਸਮੂਲ। ਸਭ ਔਖਦ ਪੀਸੇ। ਇਕ ਤੋਲਾ ਭਰ ਲੈ ਜਲ ਸੇਂ ਸ੍ਰੀਰ ਧੋਵੇਂ।

(੨੫) ਕਪੂਰ ੨ ਮਾਸੇ ਪੀਸ ਗੋਲੀ ਕਰੇ ਚਨੇ ਪ੍ਰਮਾਨ। ਇੰਦ੍ਰੀ ਲੇਪ ਕਰੇ ਵਕਤ ਤੋਂ ਦੋ ਘੜੀਆਂ ਪਹਿਲਾਂ। ਬੰਧੇਜ ਹੋਇ।

ਇਤਿ



ਸਤਿਜੁਗ ਸ੍ਰੀ ਭੈਣੀ ਸਾਹਿਬ

ਜੋ ਸੱਜਨ ਨਿਰਪਖ ਰਾਜਨੀਤਕ ਅਰ ਧਾਰਿਮਕ ਲੇਖ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਚਾਹ ਰਖਦੇ ਹਨ ਓਹ ਇਸ ਹਫਤਾਵਾਰ ਗੁਰਮੁਖੀ ਅਖਬਾਰ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਮੰਗੋਣ। ਚੰਦਾ ਸਾਲਾਨਾ ਦੇਸ ੪) ਪ੍ਰਦੇਸ ੬)

ਹਰ ਵੇਲੇ ਪਾਸ ਰਖਨ ਵਾਲੀਆਂ ਪੋਥੀਆਂ

ਨਾਮਧਾਰੀ ਨਿਤਨੇਮ ਗੁਟਕਾ ਕੀਮਤ ੧।)
ਨਾਮਧਾਰੀ ਇਤਹਾਸ ਹਿੱਸਾ ਪਹਿਲਾ ॥)
ਗੁਰੂ ਪਦ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ॥)
ਚੰਡੀ ਦੀ ਵਾਰ ਟੀਕਾ ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਭਾਈ ਕਾਨ੍ਹ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨਾਭਾ ਕੀਮਤ ।)

ਸਾਹਿੱਤਕ ਸੁਗਾਤਾਂ

ਸਤਿਜੁਗ ਦਾ ਬਸੰਤ ਨੰਬਰ ਸੰਮਤ ੧੯੯੬ ਕੀਮਤ ੧॥)
" " " " " ੧੯੮੭ ਕੀਮਤ ।)
" " " " " ੧੯੯੦ ਕੀਮਤ ॥)
" " " " " ੧੯੯੧ ਕੀਮਤ ॥)

ਛਪਾਈ ਦਾ ਸੁੰਦਰ ਤੇ ਸਸਤਾ ਕੰਮ

ਕਰੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ ਤਾਂ ਸ੍ਰੀ ਭੈਣੀ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਸ੍ਰੀ ਸਤਿਗੁਰੂ ਰਾਮ ਹਰੀ ਪ੍ਰੈਸ ਵਿਚ ਦਰਸ਼ਨ ਦਿਓ ਯਾ ਚਿਠੀ ਲਿਖੋ। ਕੰਮ ਥੋੜੀ ਲਾਗਤ ਨਾਲ ਆਪ ਦੀ ਮਰਜ਼ੀ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਪਤਾ—ਮੈਨੇਜਰ ਸਤਿਜੁਗ ਸ੍ਰੀ ਭੈਣੀ ਸਾਹਿਬ ਜ਼ਿਲਾ ਲੁਧਿਹਾਣਾ।